يُخاطب المؤلفان الأمهات والآباء بنصائح وحكمة في تنشئة أولادهم ورفع شأن القيم فيهم.
فيقدمان لهم النصح باتخاذ قرارات واعية في دخولهم عالم أطفالهم.
وربما لا يكون للأبوين الأثر الوحيد في حياة أطفالهما، وإنما ينبغي أن يكونا صاحبي الأثر الأكبر.

بناء شخصية الأطفال

تسعُ قواعد طبيعية تثري حياة أسرتك

ketab.me
@ketab_n
2.9.2013

The Book of Nurturing

Nine Natural Laws for Enriching Your Family Life

لندا وريتشارد ير

Linda & Richard Eyre

بناء شخصية الأطفال

THE BOOK OF NURTURING

تِسعُ قواعد طبيعية تُثري حياة أُسرَتِكَ

Nine Natural Laws for Enriching Your Family Life

ليندا و رِتشارد يِرْ

Linda and Richard Eyre

تعريب

ابتسام محمد الخضراء

الحوار الثقافي

ketab.me

Twitter: @ketab_n

بناء شخصية الأطفال

Twitter: @ketab_n

شركة الحوار الثقافي ش.م.م.
AL-Hiwar Athaqafi (Intercultural Dialogue) s.a.r.l.
يونسكو سنتر، شارع فردان، بيروت، لبنان
ص.ب. 6750 - 13، فاكس 718 790 - 1 - 961+
البريد الإلكتروني info@interculturalbooks.com
http://www.interculturalbooks.com

Original title:
THE BOOK OF NURTURING
Nine Natural Laws for Enriching Your Family Life
Copyright © 2003 by Linda and Richard Eyre

All rights reserved, including the right of reproduction in a whole or in part in any form. This translation of **The Book of Nurturing** is published by arrangement with Tme McGraw-Hill Companies, Inc., New York

حقوق الطبعة العربية محفوظة لشركة الحوار الثقافي ش.م.م.
بالتعاقد مع شركات ماك گرو ـ هِلْ في نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية

© الحوار الثقافي 2006
جميع الحقوق محفوظة

ليندا ورِتشارد يِرْ
بناء شخصيّة الأطفال
تعريب: ابتسام محمد الخضراء
1 ـ الأُبُوَّة والأمومة. 2 ـ رعاية الأولاد ــ بناء شخصيتهم.
مجلد ISBN 9953-67-019-6
تنضيد الحروف والإخراج: محمد نبيل جابر
طبع في لبنان
الطبعة العربية الأولى 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

إن الكتب التي نُصدِرُها لا تُعبِّرُ بالضَّرورة عن رأينا، وإنما قصدنا من نشرها نَقل ما فيها، بامانة، إلى القارئ العربي حتى يُسْهِمَ بِدَوْرِهِ في «الحوار الثقافي».

لا يسمح بإنتاج هذا الكتاب ولا بإعادة إنتاجه أو أي جزء منه في أي شكل أو طريقة وعلى أي صورة كانت من أشكال وطرق الإنتاج الطباعية أو المصورة أو الإلكترونية أو الصوتية أو خلافها.

Twitter: @ketab_n

إلى

أبنائنا وأبنائهم

Twitter: @ketab_n

تنبيه: لقد استعملنا حرف گ للتعبير عن حرف G منعاً للإشكال بين ج المصريّة التي تقابلها غ في بلاد عربية أُخرى، نحو: ريگان بدلاً عن ريجان أو ريغان؛ وپنتاگون بدلاً عن پنتاجون أو پنتاغون؛ وإنگلترة بدلاً عن إنجلترة أو إنكلترة.

Twitter: @ketab_n

المحتوى

المقدمة

سِياق أم سِباق؟

11

الافتتاحية

الطبيعة الفطرية للتربية

التطبيق العقلاني للحب

19

1

طبيعة الالتزام

قانون الإوز

يقترن الإوز مدى الحياة، وبرغم هجرته آلاف الأميال فإنه يعود إلى موطنه الطبيعي كأُسَر إلى الأبد.

25

2

طبيعة المديح

قانون السرطان (السلطعون)

تحتاج إلى وعاء قليل العمق لتقبض على السرطانات لأنّ أحدها سوف يجذب الآخر غريزياً إذا حاول أن يتسلق ويخرج.

يجب على الأُسَر أن تبذل مزيداً من الجهود للسمو نحو الأعلى بدلاً من الانحدار نحو الهاوية.

41

Twitter: @ketab_n

3

طبيعة التواصل

قانون الحيتان

من خلال أغاني الحيتان ذات السنام يشجّع أحدها الآخر باستمرار
ضمن نطاق الأسرة أو «السرب» دون أن تتوقف أبداً!
إن التواصل العائلي يتمحور حول الإنصات والسمو.

53

4

طبيعة التماسك

قانون السلحفاة

فازت السلحفاة لأنها عرفت إلى أين كانت ذاهبة.
في الأسر، المثابرة والتماسك والتحمُّل هي التي تفوز دائماً
وتجعل سباق الحياة ممتعاً جداً.
إنّ وجود الأبوين مع أطفالهما أهم بكثير من إمكانياتهما.

69

5

طبيعة الانضباط

قانون خرطوم الفيل

يستطيع خرطوم الفيل أن يرفع كتلة من الخشب وزنها 250كغ او التقاط ورقة واحدة.
يمكن للحب ضمن نطاق الأسرة أن يكون حازماً ورقيقاً في نفس الوقت.

83

Twitter: @ketab_n

6

طبيعة الأمان

قانون غابات الشجر الأحمر

للأشجار الحمراء العملاقة جذور قصيرة وقليلة العمق، لكنها متشابكة مع الجذور الأخرى في التربة. إن الأُسر ذات الجذور المتشابكة تستطيع الصمود في وجه الرياح العاتية.

101

7

طبيعة المسؤولية

قانون الدب

برغم كون الهرب دافعاً طبيعياً، لكن الغلطة الخطيرة دائماً هي الهرب من الدب. نكبر في أُسرنا عندما نواجه المسؤولية، ونصغر عندما نهرب منها.

117

8

طبيعة اليقظة

قانون الضفدع

يمكن اصطياد الضفادع عندما تفقد يقظتها، أو عندما تعيش لفترة طويلة في منطقة مريحة. يمكن لليقظة في الأسَر أن توجد الفرص وتقضي على الأخطار

133

Twitter: @ketab_n

9

طبيعة الحرية

قانون البراغيث

احتفظ بالبراغيث في العلبة لمدة كافية فترى أنها لا تقفز فوق الحافة
حتى عندما تزول هذه الحافة.
يجب أن تتمحور حياة الأُسَر حول الحرية وتحمُّل المسؤولية
وليس حول السجون والأسوار

149

الخاتمة

اللاوعي والرموز

عندما تتشكّل العادات الصالحة في اللاوعي
ونقوم باستعمال اللغة الرمزية المشتركة مع أطفالنا
عندئذ نكون قد أوجدنا مناخاً تربوياً
وتصبح منازلنا بيوتاً حقيقية.

167

Twitter: @ketab_n

المقدمة

سِياق أم سِباق؟

ثمَّة شيءٌ أكثر أهميَّة من القِيَم

منذ الخمسينيات، لم يتصدَّر أيّ كتاب تربوي، عن الأُسرة أو الأُبوَّة، قائمة أفضل كتاب لصحيفة نيويورك تايمز *New York Times* (منذ كتاب العناية بالمولود والطفل للدكتور سپوك *Dr. Spock's, Baby and Child Care*)، وعندما وصل كتابنا (علِّم أطفالك القِيَم *Teaching Your Children Values*) إلى هذه المرتبة العالية، كان كل ما نستطيع فعله هو أن نأخذ نَفَساً عميقاً ونتساءل عن السبب. لم يكن بالتأكيد الكتاب الأبوي التربوي الأفضل خلال خمسين سنة ولم نكن قد اقتربنا من مرتبة أفضل كتاب، وعند النظر إلى الماضي - وبصراحة تامَّة - ربما كان هناك سببان رئيسيان وراء نجاح الكتاب.

يتعلَّق السبب الأول بالإسم والتوقيت، فالقِيَم كانت من أهم الضرورات التي شعر الأبوان بأهميَّتها في التسعينيات عندما شاهدوا العنف الوحشي، وكل أنواع تلبية الرغبات الفورية، والقِيَم السلبيَّة

Twitter: @ketab_n

الأُخرىٰ التي تعصف بأبنائهم، ولم يرَ الآباءُ بُدّاً من وجود دليل يُعلِّم أبناءهم القِيَم الأساسيَّة مثل الأمانة والانضباط الذاتي والاحترام.

ويتعلَّق السبب الثاني بـ «أُبْرَه Oprah» فقد قمنا بحملة لترويج الكتاب في العروض التلفزيونيَّة الأُخرىٰ، ولكن أُبْرَه هي التي استضافتنا مع ستَّة من أبنائنا في استعراضها لمدَّة ساعة كاملة، وقامت بسبر كل واحدة من القِيَم الإثنتي عشرة التي يحتويها الكتاب، والطرق التي يستطيع الأبوان استعمالها في تعليم هذه القِيَم. إنَّ وجود أطفالنا معنا كان تجربة مُخيفة ـ فالإرسال التلفزيوني المُباشَر يُتابَع من 20 مليون مُشاهِد ـ وأصغر اثنين منهم، اللذين لم يقضيا في حياتهما ساعة كاملة دون أن يتشاجرا، كانا يجلسان بجوار بعضهما البعض! ولكنّا خضنا التجربة. وفي اليوم التالي نَفَدَ الكتابُ من رفوف المكتبات.

هذه قصَّة نجاح أليس كذلك؟ تُباع الكتب بالملايين وتُساعد عدداً لا يُحصىٰ من الآباء والأُسَر، حسناً.. إنه نوعٌ من النجاح. لقد تلقَّينا عدداً من الرسائل البريدية ورسائل البريد الإلكتروني التي تُثلِج الصدر من آباء شاكرين، ولكنّا تلقَّينا أيضاً نصيبنا من الرسائل المُزعجة، رسائل مُحبطة من آباء يقولون أنه برغم أنّ القِيَم والطرق المُستعمَلَة في تعليمها تبدو رائعة، لكنهم عانوا طويلاً من صعوبات كثيرة أثناء مُحاولة تعليمها لأبنائهم. إنَّ الأسباب التي علَّل بها الأبوان فشلهما جعلتنا نُدرك أنَّ هناك أشياء أكثر أهميَّة من القِيَم يحتاج الأبوان للقيام بها ضمن أسرتهما، فقد تلقَّينا تعليقات مثل:

«لا يوجد هناك تواصل، فهم لا يستمعون إليَّ.»

«لا أستطيع جمع أولادي حولي، فهم موجودون في أيّ مكان عدا المنزل.»

«لا يتوفَّر لديَّ الوقت اللازم.»

«لديَّ التزامات كثيرة.»

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

سياق أم سباق؟

«سخر الأولاد من الفكرة بأكملها.»

«يظنُّون أني غير مُلمّ بما يحدث، فهم لا يحترموني.»

«كلٌّ منهم ساخرٌ ومُتذَمِّر جداً.»

«لا يشعر أولادي بأيّ مصداقيَّة أو مسؤوليَّة.»

«لا يرىٰ أحدنا الآخر أبداً.»

«يظنُّ أني أنتقده ولا أثق به.»

«لقد وصلنا إلىٰ طريق مسدود، فنحن لا نستطيع تغيير أنفسنا أو الأنماط والعادات التي اعتدنا عليها.»

«لا أعلم ماذا يعملون أو أين هم في الليل، وهم يرفضون البوح لي.»

«كيف أستطيع أن أُعلّم القِيَم لابنٍ يتعاطىٰ المخدِّرات وينتمي إلىٰ عصابة؟»

«لا أرىٰ أولادي إلا في عطلة نهاية الأُسبوع، ولا يوجد هناك أيّ تواصل أو تماسك.»

«إذا حاولتُ أن أفرض القِيَم، فهي تظنُّ بأني لا أقبلها بسبب معرفتي مَن هي.»

لقد أرعبَتنا هذه التعليقات والملاحظات وأيقظتنا. وذكَّرتنا بالصعوبة الهائلة في ممارسة الأُبوَّة هذه الأيام، وكيف أنَّ كثيراً ما يقع الآباء في حيرة لأنه ليس لديهم أدنىٰ تأثير أو نفوذ أو حتىٰ أيّ ثقة مهمَّة أو علاقة مع أبنائهم. وكيف أنَّ كثير من الآباء الآخرين يتَّجهون نحو ذلك الوضع، وهُم لا يعرفون إلىٰ أين تسير الأُمور.

لا يزال هناك آباء آخرون، وربما الأغلبيَّة، يقومون بمهمَّتهم بعقلانيَّة ولكنهم يشعرون بالحاجة المُلحَّة لزيادة تثبيت أنماط الثقة، والدعم،

Twitter: @ketab_n

والمسؤولية التي تزيد من تمتين أواصر الأُسرة وتُعطي أطفالهم الحد الأعلىٰ من فرص السعادة والنجاح. يسعىٰ هؤلاء الآباء ليكونوا في موقع الهجوم عندما يكون أطفالهم صغاراً كي لا يتَّخذوا مواقع دفاعيَّة باستمرار عندما يكبر هؤلاء الأطفال.

يتمثَّل الحد الأدنىٰ بوجود حاجات عائليَّة عامَّة، أي بوجود بعض المبادئ الأساسيَّة في التربية التي تُعتَبَر أكثر أهميَّة من القِيَم، والتي يجب أن تأتي أولاً وتُمهِّد الطريق أمام تعليم تلك القِيَم. إنَّ هذه المبادئ المتجسِّدة في الاعتناء، والالتزام، والتماسك والتواصل يجب أن تحتل مكانها الصحيح لتوجد المناخ المنزلي الذي تنجح فيه هذه الطرق بتعليم القِيَم. هذه هي مبادئ التربية والمحبَّة التي تُشعِرُ الأطفال بالأمان وبقيمتهم وبالرعاية التي يحظون بها، حيث يتولَّد عندهم الاستعداد لتقبُّل هذه القِيَم التي نسعىٰ لتربيتهم عليها.

في مرحلةٍ ما، عندما كان كتاب (علِّم أطفالك القِيَم) يُباع بيعاً ممتازاً ويُساعد الكثير من الأُسَر، قمنا ببحث إمكانيَّة تأليف تتمَّة له، ولكن عندما فكَّرنا بالأمر وقرأنا ما وردنا في البريد، أدركنا أنَّ ما نحتاج إليه لكتابته فعلاً كان مقدمةً له ـ كتاباً أكثر عُمقاً يتصدَّىٰ للحاجات الأساسيَّة للأُسَر ـ أي نحتاج لكتاب يدور حول إيجاد مناخ يُحوِّل المنزل إلىٰ بيت، ويوجد البيئة التربوية التي تُمكِّن من تدريس القِيَم وتعلُّمها.

هناك مَثَل قديم يقول: «لا يهتمُّ الناس بمقدار ما تعرفه حتىٰ يعرفوا مدىٰ اهتمامك بهم»، وهناك مُسلَّمة مُماثلة تتجسَّد في الأُبوَّة، فنحن لا نستطيع أن نُعلِّم أطفالنا حتىٰ نتعلَّم كيف نُربِّيهم، وبهذا المعنىٰ فإنَّ هذا الكتاب هو مقدمة من حيث الواقع، لأنَّ دروسه في التربية يجب أن تبدأ أولاً، وتُمهِّد الطريق أمام القِيَم التي نُريد تعليمها لأطفالنا، ويُمكن التعبير عن ذلك بصورةٍ أُخرىٰ: قبل أن نستطيع تعليم أطفالنا القِيَم الحقيقية يجب علينا أن نعرف قيمة هؤلاء الأطفال.

Twitter: @ketab_n

هل نقوم بالتنظيم أم بالتربية؟

إنَّ كثيراً من الآباء والأُمَّهات أصبحوا اليوم أفضل من السابق في تنظيم أُمور أطفالهم بالمقارنة مع تربيتهم لهم، فالتنظيم شيءٌ نستطيع القيام به من خلال استعمال عقولنا حيث أنه يتركّز علىٰ كتابتهم لفروضهم وحضور دروس كرة القدم والموسيقا في الوقت المحدَّد، أي أنه يعني: مُساعدة أطفالنا علىٰ القيام بما يستطيعون القيام به وتحقيق ما يستطيعون تحقيقه، وهو يتراوح بين إدخالهم في مدرسة الحضانة المناسبة عندما يكونون في الثالثة من العمر حتىٰ التحاقهم بالكلية المناسبة عندما يبلغون الثامنة عشرة.

هل قمنا، من خلال كل هذا التنظيم، بما يكفي من التربية؟ إنَّ التربية شيءٌ نقوم به بقلوبنا وعقولنا، وهي تُضيف الالتزام إلىٰ المواعيد، والمديح إلىٰ التحفيز، والدفء إلىٰ الضوء، كما أنَّها تُساعدنا في معرفة أبنائنا لتمكينهم من الوصول إلىٰ درجاتٍ أفضل.

إنَّ أسوأ العبارات المجازية الأُبويَّة التي سمعنا بها يُمكن عرضها بالطريقة التالية: «إنَّ الأطفال ليسوا سوىٰ كُتَلٍ من الطين، والآباء الذين يحاولون تشكيل هذه الكُتَل علىٰ هيئة نسخٍ مُعدَّلةٍ عنهم، أو كامتدادٍ لذاتهم، سوف يفشلون، وسيُلحقون بأطفالهم أذىً حقيقياً أثناء تنفيذ عملية التشكيل هذه.

يُمكننا أن نُقدِّم تشبيهاً أكثر بلاغةً بالشتلة الصغيرة، فالشتلات الخضراء الغضَّة الموجودة في المشتل المحمي يُمكن أن تتشابه فيما بينها، لكنها في الواقع إما أن تكون شتلة بلّوط أو شتلة صنوبر أو شتلة تُفَّاح. ونحن لا نقوم بتشكيلها، ولكنّا نُربِّيها ونُحاول اكتشاف ماهيَّتها وتعلُّم احتياجاتها وتقديم كميَّة الماء وضوء الشمس والسماد المُناسبة لكلٍ منها، بالقدر الذي تحتاجه، لمساعدتها علىٰ النمو والوصول إلىٰ أفضل شكل جُبِلَت عليه. وهكذا فإنَّ لكلٍّ من التنظيم والتشكيل والتوجيه والتعليم مكانه الخاص، لكنَّ التربية تشمل أفضل جوانب العوامل السابقة، والشتلة هي أفضل درسٍ تستطيع الطبيعة تعليمه لنا عن التربية.

Twitter: @ketab_n

القصص والتشابهات:
وسيلة التذكُّر والتطبيق

يحتوي هذا الكتاب علىٰ تسعة «قوانين طبيعية» من النوع التربوي البسيط، لكنها قوانين حازمة تستطيع حماية الأُسَر وتطويرها، وتُعطي أطفال تلك الأُسَر إحساساً بالقيمة والثقة بالنفس. وبغضِّ النظر عن قيمة أي قانون أو مبدأ وأهميَّته، فمن الصعب علينا تذكُّر ذلك القانون وتطبيقه باستمرار يوماً بعد يوم. لذلك اقترحنا القيام بتجسيد أو ربط القوانين والمبادئ بالقصص والحكايات، وهذا نوعٌ من الترميز يجعلها ترسخ في أذهاننا وتصدح في قلوبنا حيث يمكننا وضعها موضع التنفيذ، آلياً وطبيعياً، حتىٰ في حالة اللاوعي.

عندما بدأنا عرض المبادئ الأساسية التسعة الواردة في هذا الكتاب من خلال المحاضرات أو الندوات، لم يكن هناك قصصٌ عن حيوانات أو رموز مرتبطة بها بل قمنا بعرض لوحات ذات أرقام كبيرة وواضحة علىٰ الشاشة ـ 1 أو 2 ـ، وقمنا بتوضيح كل مبدأ من المبادئ التسعة، وضربنا أمثلة عن كيفية تطبيقها في نطاق الأُسرة. أومأ الآباء ـ الذين حضروا هذه الندوات ـ برؤوسهم وبدا التأثُّر واضحاً علىٰ وجوههم، وبعد الندوات سألنا الآباء عن عدد ما تذكَّروه من المبادئ التسعة؟ فكان متوسِّط «تسجيل الأهداف» بحدود أربعة مبادئ، وحتىٰ لو تذكَّر الآباء عدداً قليلاً منها بعد المحاضرة مباشرةً فكم هو العدد الذي يستطيعون التفكير فيه وتطبيقه فعلياً في حياتهم العملية؟.

ذات ليلة، وفي ندوة من الندوات روينا «قصَّة تتعلَّق بالحيوانات.» وقد تضمَّنَت القصَّة حدثاً بسيطاً عن الحيتان ذات السنام وقدرتها علىٰ سماع غناء حوتٍ آخر يبعد عنها مئات الأميال. استطاع كل الآباء والأُمَّهات تذكُّر الحاجة إلىٰ الاستماع ـ أو مبدأ التواصل ـ في نهاية هذه الجلسة المسائية، وعبَّروا بقولهم إنَّ صعوبة الاستماع أو بُعْدَ الصوتِ دافعٌ للإنصات الجيِّد وبالتالي التوصُّل للإستماع الفعلي. لقد شعرنا بأنَّ هؤلاء الآباء والأُمَّهات لم يتذكَّروا

Twitter: @ketab_n

هذه النقطة فقط ولكنهم تذكَّروا تطبيقها أيضاً، وفوق ذلك، كان الأطفال يستطيعون أن يتعلَّموا ويتذكَّروا هذا المبدأ بسبب الرمز الذي ارتبط بالحيوانات أثناء رواية القصَّة.

بدأنا نُفكِّر بأهميَّة الرموز وقوَّتها، وكيف أنها تساعدنا في التركيز علىٰ ما يهمُّنا فعلاً، كما تُساعدنا أيضاً علىٰ القيام بالاختيار الصحيح حتىٰ عندما نكون خاضعين للضغط.

وبعد، فمن خلال تركيزنا علىٰ بعض الخبرات الشخصيَّة وعلىٰ الخصائص المُدهشة لبعض المخلوقات الموجودة في الطبيعة استطعنا تأليف حكاية أو قصَّة عن الحيوانات لكل مبدأ من المبادئ الثمانية الأُخرىٰ، فالتركيز، مثلاً، علىٰ غريزة السرطانات التي تتجلَّىٰ بسحب أحدها للآخر إلىٰ الوراء بدلاً من دفعه إلىٰ الأمام يفرز مبدأ «التعزيز الإيجابي» والذي يصحُّ بأن نُسمِّيه بـ«قانون السرطانات»، و«مبدأ الإلتزام»، بـ«قانون الإوز»، و«مبدأ الحب الحازم» بـ«قانون خرطوم الفيل». أي يكون من السهل علينا أن نتعلَّم ونتذكَّر من خلال التشابه الذي يستند إلىٰ السلوك السلبي أو الإيجابي للمخلوقات الأُخرىٰ، وعلىٰ اعتبار أنَّ الطبيعة نفسها هي مكانٌ خصبٌ للتربية فهي إذن البيئة والحلبة المفضَّلة التي نستمدُّ منها الأمثلة التي تُعبِّر عن التشابه.

لهذا، فإنَّ هذا الكتاب ليس كتاباً أكاديمياً يمتلئ بالنظريات المُعقَّدة أو التحليل المُضجر، لكنه كتابٌ بسيط ومُركَّز يمتلئ بالرسوم ويتحدَّث عن تسعة قوانين أو دروس أساسية وعميقة بالتربية. إنَّ الغرض من قصص الحيوانات والرسوم هو التبسيط المُثمر والإيجابي للدروس. ليس بمعنىٰ جعلها سطحيَّة ولكن لتحويلها إلىٰ قوانين يستطيع العقل أن يستعملها بسهولة، وكما قال أوليفر ويندل هولمز Oliver Wendell Holmes: «أنا لا أهتمُّ بالتبسيط الموجود في هذا الطرف من التعقيد، لكني سأهب حياتي للتبسيط الموجود علىٰ الطرف الآخر من هذا التعقيد.»

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

تِسعُ قواعد طبيعية تُثري حياة أُسرَتِكَ

إنَّ القصص التسع التي تدور حول الحيوانات أو ما ندعوه بالقوانين الطبيعية هي خلاصة هذه المبادئ القويَّة ذات الأثر البعيد، وبينما تكون الفكرة الأساسية لكلٍّ منها بسيطة وواضحة، فقد صممت التفاصيل المتعلِّقة بكلِّ قصَّة لتظهر طرق عمل كل مبدأ وما يتطلَّبه هذا المبدأ منّا، فمثلاً: ليس تواصل الحيتان ذات السنام فقط هو المهم، ولكن المهم هو أنها تتواصل بشدَّة معيَّنة عند الحاجة، وهي لا تُقاطع أغاني بعضها البعض حيث يبقىٰ تواصلها إيجابياً دائماً وموافقاً وهي لا تفقد الصلة فعلياً مع أُسرتها أو «سربها.»

وهكذا، فإنَّ القوانين التسعة الطبيعية هي العصارة المركّزة للأجزاء الكبرىٰ من الكون، وهي المبادئ الأساسية التي نستطيع من خلالها أن نُربِّي أطفالنا ونُحوِّل منازلنا إلىٰ بيوت. إنَّ القصص أو الحكايات التي ترسم هذه القوانين وتُنيرها هي «مغناطيس الذاكرة» الذي يجذبها إلىٰ قلوبنا، والذي نأمل أن يُصبح التزاماتٍ قويَّة في عقولنا حيث يُصبح في النهاية عادة جيِّدة.

Twitter: @ketab_n

الطبيعة الفطرية للتربية

التطبيق العقلاني للحب

لم نُقابل أيّاً من الآباء أو الأُمَّهات من النوع الذي لا يُحب أطفاله، لكنّا قابلنا كثيراً من الآباء والأُمَّهات الذين كانوا أحياناً من النوع الذي لم يستعمل حُبّه بطرقٍ عقلانيّة ذكيّة. فبعضهم يُحاول أن يُحب أطفاله عن طريق إفسادهم، أو تركهم يفعلون ما يريدون، أو عن طريق إلقاء المُحاضرات عليهم، أو باستعمال الضبط الزائد، أو بإجبارهم علىٰ التشكُّل بالطريقة التي يختارونها.

كما علمتم الآن، من العنوان والمقدمة، فإنّا نشعر بأنَّ كلمة تربية أو تنشئة ترفع الحب الأبوي إلىٰ مستوىٰ أعلىٰ، فهي تبدو كلمة لطيفة ومُريحة، بالإضافة إلىٰ أنَّ جميع الآباء والأُمَّهات يُعرَفون من خلالها. وتُمثِّل هذه الكلمة المهارة التي يُريد معظم الآباء والأُمَّهات اكتسابها، كما يُمكن أن تكون هذه الكلمة فعلاً يصف أحد أهم الأشياء التي نقوم بها في هذه الحياة، أو صفة يُريد معظم الآباء والأُمَّهات أن يتّصفوا بها. إنَّ القيام بمهام التربية قياماً جيِّداً يُعطي دفعاً للطفل، ويُهدِّئ ضغط الشدَّة عن الأبوين أو يُزيلهما. كما أنَّ التربية

Twitter: @ketab_n

هي مملكة الجد والجدَّة والأعمام والعمَّات والمستشارين والأساتذة وكل من يُحب الطفل ويُكرِّس حياته من أجله.

يُعرِّف قاموس وبستر Webster التربية بكلمات مثل: «التدريب»، «التعليم»، «التغذية» وعمليَّة التنشئة أو النهوض بـ«التدريب الأخلاقي والإنضباطي»، وفي هذا الكتاب سنُعرِّف التربية بـ«الاستخدام الدافئ والحكيم للحب.»

لنذهب أبعد من ذلك ونتَّفق علىٰ أنّا نريد أن نُربِّي أطفالنا بطرقٍ تُعطيهم الهبات المتمثِّلة بالأمان والكيان الخاصّين بهم واللذين يتوفَّران ضمن نطاق الأُسرة، والثقة الفردية بالنفس بالإضافة إلىٰ التميُّز، وتُفتِّحهم علىٰ الإحساس بالمسؤولية وتُمكِّنهم من الحصول علىٰ القوَّة التي تزيد إلىٰ الحد الأقصىٰ من فرص وصولهم إلىٰ استغلال طاقتهم القصوىٰ وتحقيق أهدافهم.

وللقيام بذلك كله يجب أن تكون تربيتنا عميقة وصادقة بالإضافة لكونها ذكيَّة. يتناول هذا الكتاب طبيعة التربية ونوعيات وأنماط الأبوين والأقارب الآخرين ومرشدي الأطفال، حيث يستطيع هؤلاء جميعاً التعاون علىٰ تأمين مناخ يُربِّي ويُغذِّي الأطفال الذين يُحبُّونهم. نستطيع أن نُسمِّي هذه النوعيات والأنماط «القوانين الطبيعية للتربية» والتي تضم تسعة قوانين تبحث في أكثر الأشياء أهميَّة مثل: الالتزام، والمديح، والمسؤولية، والأمان، والانضباط والتواصل.

إيجاد «الطبيعة الأبوية» الخاصَّة بك

لمّا كانت المبادئ التسعة والقصص التي توضِّحها مستمدَّة من الطبيعة فهي قوانين طبيعية إذن، وعندما تُستَوْعَب استيعاباً كاملاً يُمكن لنا أن نتذكَّرها بسهولة وتُصبح ذاتيَّة وسهلة التطبيق، وبوجود أبوين من النوع ذي النوايا الحسنة

Twitter: @ketab_n

(الذين يشترون الكتب الأبوية ويقرأونها) فإنَّ القوانين الطبيعية سيتردَّد صداها في أذهانهم عند القراءة، وسنتذكَّر رموزها الحيوانية حتىٰ عندما نبدأ بالنسيان. إذا كنّا سنُقاطع أكثر مما سنستمع فسنتذكَّر الحيتان، وإذا كنّا ننتقد أكثر مما نمتدح سنتذكَّر السرطانات، وستؤثِّر القصص علينا حتىٰ نصل إلىٰ مرحلة نشعر فيها أنَّ القيام بالعمل الصحيح هو أمرٌ طبيعي وأنَّ القيام بالعمل الخاطئ هو أمرٌ خاطئ.

تذكَّر عندما تقرأ أنَّ القوانين أو المبادئ هي التي تهم، وأنَّ الحكايات وقصص الحيوانات موجودةٌ فقط لمساعدتك علىٰ تذكُّر القوانين، وأنَّ القصص قد أُلِّفَت لتُغرَس كأوتادٍ في الذاكرة، فالمبادئ هي التي أفرزت القصص وليس العكس. نحن لا نُراقب السرطانات ونستمع إلىٰ الحيتان أو ننظر إلىٰ أشجار الغابات الحمراء العملاقة ونقول: يا للروعة هناك درس للأبوين فيما نشاهده، بل يجب علينا الإستفادة من كل ذلك في وضع المبادئ التسعة التي نعتقد أنها أهم الدروس التي يجب علىٰ الأبوين تعلُّمها (الأعمدة التسعة التي ترتكز عليها الأبوَّة الصالحة والأُسَر الناجحة) وهي الأشياء التي بقينا نُكلِّم الآباء والأُمَّهات عنها لمدة عشرين سنة، وعندما بحثنا عن طرق لتُذكِّرنا بها ولتدمجها في كياننا وجدنا أو أوجدنا القصص التسع أو ما نُسمِّيه بالإستعارات المجازية الحيوانيَّة.

نحن لسنا من كُتَّاب القصص الخيالية الأيسوبيَّة(*)، بل نحن من الكتَّاب الذين يُعالجون المواضيع العائليَّة والأبوية والذين يحاولون تسهيل مهمَّة الآباء والأُمَّهات الصالحين وجعلهم يتذكَّرون القيام بالأشياء الصحيحة، وفي معرض الكلام عن أيسوب فقد استخدمنا في هذا الكتاب أشهر حكاياته الخياليَّة علىٰ الإطلاق ـ السلحفاة والأرنب ـ، كما عادت بنا حكاياته عن ـ العقرب والضفدع ـ إلىٰ مسألة «الطبيعة.»

سأل العقرب الضفدع أن يحمله إلىٰ الضفَّة الأُخرىٰ للنهر.

قال الضفدع: لا، فأنت يُمكن أن تلدغني.

(*) نسبة إلى إيسوب وهو كاتب يوناني كتب عن الحيوان.

Twitter: @ketab_n

أجاب العقرب: لن أفعل ذلك، لأني إن فعلت فقد نغرق ونموت معاً.

واقتنع الضفدع بنقل العقرب.

لدغ العقرب الضفدع في منتصف الطريق وبدأ الإثنان بالغرق، وأثناء تخبُّطه سأل الضفدع العقرب: لماذا فعلتَ ذلك؟

فأجاب العقرب: «لأنَّ ذلك من طبيعتي.»

كذلك الناس، وبخاصَّة الأبوين، يلومون طبيعتهم علىٰ الكثير مما يقومون به، ونحن نعلم عن رجلٍ حزين خان زوجته (وبالتالي أطفاله) لسنين كثيرة، وأفضل ما دافع به عن نفسه هو أنَّ والده وجدّه كانا من العابثين مع النساء، وبالتالي فإنَّ مورِّثاته تتَّجه به نحو الزنا، وبقدر ما يبدو هذا سخيفاً فهناك بعض الأُمور المدمِّرة أو السلبية نتفوَّق فيها علىٰ أبوينا، سواء أردنا ذلك أم لا. ونُلاحظ أحياناً أنّا نُعامل أو نُكلِّم أطفالنا كما كلَّمنا وعامَلَنا آباؤنا من قبل، ونقول أشياء كنّا قد قطعنا علىٰ أنفسنا عهداً بأنّا لن نقولها ولم نفِ بعهدنا أبداً.

إنَّ كلمة «طبيعة» هي كلمة مُثيرة للاهتمام، والجزء الأكبر من طبيعتنا أو غريزتنا أو مَيلنا الطبيعي لكوننا أبوين صالح تماماً، فنحن لدينا ميلٌ طبيعي للقيام بمهامنا التربوية وللعناية بأطفالنا ولتقديم أفضل ما لدينا لهم، لكنّا نجد أنفسنا أيضاً نميل للنقد وأحياناً لتطبيق الانضباط بعنف وأحياناً أُخرىٰ قد نميل للإفساد عن طريق التدليل المُفرط.

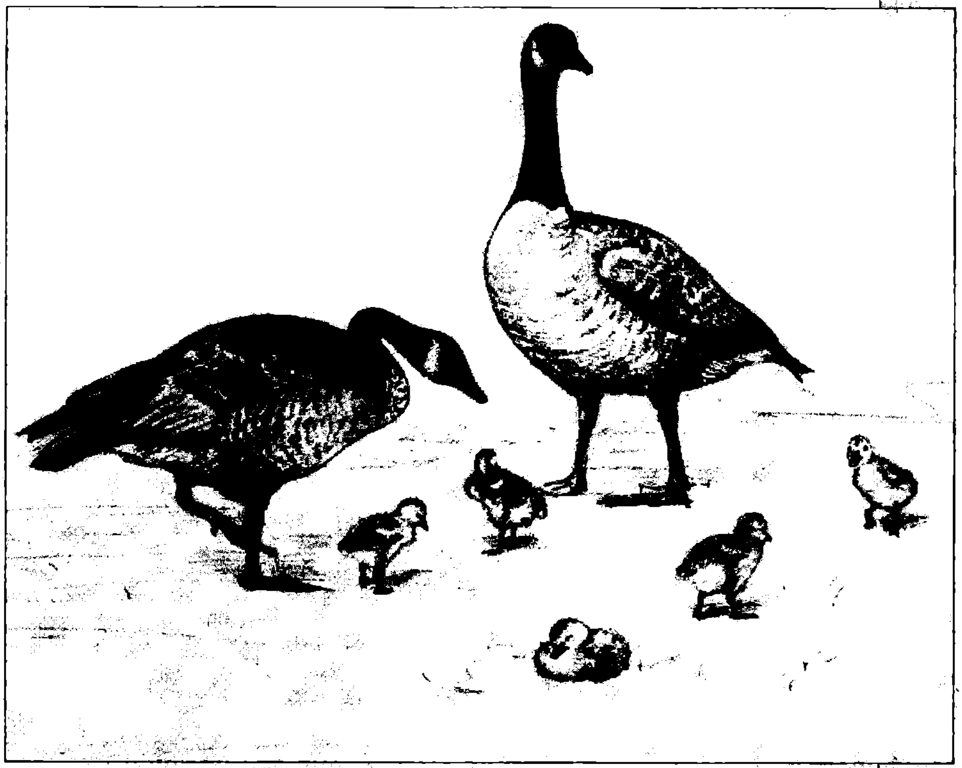
في اللاوعي، تعلَّم كلٌّ منّا طيلة حياته دروساً عن الأُبوَّة من أبويه، بعضها جيِّد وبعضها الآخر سيِّئ، وكذلك من الأُسَر التي تعاملنا معها أو قرأنا عنها، ومن ميولنا وطبائعنا الذاتيَّة، وحتىٰ من النصائح والتعابير المتكرِّرة التي نسمعها من «الخبراء.»

إنَّ الهدف من القوانين التسعة القادمة هو مساعدتك في تصميم وإيجاد طبيعتك الأبوية التي تختارها باستعمال قصصٍ من وحي الطبيعة لتُساعدك في

Twitter: @ketab_n

تذكُّر نوع الأب أو الأُم الذي تُريد أن تكونه. ربما سيسألك أحدهم يوماً ما سؤالاً مُختلفاً تماماً عن السؤال الذي سألته الضفدع للعقرب لكنَّك ستُجيب بنفس الجواب «كيف استطعت أن تُربِّي مثل هذا الطفل الرائع؟» وربَّما ستقول في داخل قلبك فقط «هذه هي طبيعتي.»

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

1

طبيعة الالتزام

يوجد بالقرب من المدينة الصغيرة التي نشأتُ فيها (ليندا، في ولاية أيداهو) ملجأ للطيور يزوره الإوز الكندي باستمرار في أشهر الصيف، وأوَّل ما أتذكَّره أنَّ الطيور الكبيرة استرعَت انتباهي عندما سمعتُ صوتها من بعيد فنظرتُ نحو السماء لأرىٰ سربها وهو يأخذ التشكيلة الرائعة لحرف V من أجل التغلُّب علىٰ مقاومة الريح في الأعالي، فوق المكان الذي أقف فيه، وهي تتَّجه نحو الجنوب. تعلَّمتُ من محاضرات العلوم والكتب المدرسيَّة أنَّ الأوز خلال هجرته السنويَّة يُحلِّق علىٰ ارتفاع كافٍ للوصول إلىٰ التيَّار النفَّاث وأنه يطير بتشكيلة حرف V ليتغلَّب علىٰ مقاومة الريح، وأثناء الاصطفاف للإقلاع يقف الإوز خلف بعضه البعض بالترتيب، وهو يستطيع الطيران لآلاف الأميال دون الحاجة إلىٰ الهبوط. وتعلَّمتُ أيضاً أنَّ الإوز يستعمل نوعاً من الرادار البيولوجي الداخلي يُمكنه من تحديد مكانه علىٰ سطح الكرة الأرضيَّة لكي يعود في الربيع بدقَّة إلىٰ

Twitter: @ketab_n

نفس البقعة التي انطلق منها، البقعة التي وُلِدَ فيها، والبيت الذي نشأ فيه.

أعتقد أني رأيتُ، لعدَّة مرَّات في بداية الربيع، اللحظة الفعليَّة التي عاد فيها عدد من الإوز إلىٰ ملجأ الطيور الموجود بجوارنا. كان الإوز مُنهكاً، وهو ينقضُّ إلىٰ الأرض، مع أنه بدا فرحاً لعودته إلىٰ بيته. تمَّ الهبوط بهدوءٍ علىٰ الماء لكنَّه بدأ يجدف بقدميه بصخبٍ وفرح وهو يتجوَّل وكأنَّه يقوم بفتح بيته الذي بقي مُغلَقاً طيلة فصل الشتاء.

وبقدر ما استمتعتُ بمشاهدة الهجرة هذه في الربيع والخريف، فقد أصبحت بداية الصيف هي فصلي المُفضَّل لمشاهدة الإوز. وعندما اصطحبني والدي في رحلة عبر المستنقعات شاهدتُ الأفراخ ذات الزغب البني تُجدِّف وتسير خلف أُمِّها في خطٍّ مُستقيم، والأب يسبح إلىٰ جوارها ويُقدِّم لها الحماية. وإذا كان الجو عاصفاً أو ماطراً فإنَّ الأُم تُبطئ من سُرعتها وتنظر خلفها وكأنَّها تعُدُّ صغارها وتُتابع مسيرهم، وفي نفس الوقت يقترب الأب من التشكيل ليُتابع أي فرد قد يضلّ الطريق. وعندما تُحاول الفراخ الصعود علىٰ ضفَّة شديدة الانحدار يشترك الأبوان معاً في إنجاز المهمَّة.

وعندما كبرتُ، تعلَّمتُ من البحث المتواصل أنَّ الأبوين في أسراب الإوز الكندي لا يعملان فقط معاً، ولكنَّهما يبقيان معاً زوجين مدىٰ الحياة ويُعمِّران ما بين ستين إلىٰ سبعين سنة. كما أنهما يبقيان مع أطفالهما حتىٰ بلوغهم سنَّ النُضج. ويبدو الحب الجميل واضحاً بين أفراد الأُسرة من خلال عاداتها وتقاليدها.

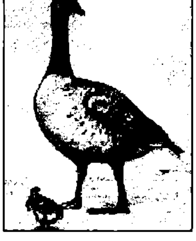
في أحد الأيام، أثناء خوضنا في المستنقعات، رأينا أُنثىٰ مُتقدِّمة في السن وظننا في بداية الأمر أنها جريحة. كانت تُثير كثيراً من الصخب وتسبح برعبٍ سباحةً عشوائية، وعندما دقَّقنا النظر تبيَّن لنا أنَّها فقَدَت أحد فراخها. جمعت الإوزة الفراخ الأُخرىٰ معاً علىٰ إحدىٰ الضفاف وتفحَّصتها ثم انطلقت نحو المسالك الكثيرة الممتدَّة بين أعشاب المُستنقع. ظننّا أنَّ صياحها المرتفع المُتكرِّر كان عبارة عن نداءات تطلقها باتجاه الفرخ المفقود، لكنَّها كانت تبحث أثناء صياحها، وأدركنا أنها كانت تُنادي زوجها. هبط الزوج بعد لحظات

Twitter: @ketab_n

واستطاعا معاً العثور علىٰ الفرخ المفقود وحلّقا فوقه إلىٰ أن تمّت عودته إلىٰ بقيّة أفراد الأُسرة. لقد ترك الأب كل شيءٍ كان يفعله وعاد فوراً إلىٰ أُسرته عندما احتاجت للمساعدة. وبعد انتهاء هذه الأزمة العائلية البسيطة سبح الأبوان وانهمكا بتفحُّص الفراخ فرداً فرداً وهما يتعانقان ويُتمتمان بأصوات تُشبه النقيق وكأنَّهما يؤكِّدان لها بما لا يقبل الشك بأنهما سيُتابعان رعايتها وأنهما لن يُضيعا أحداً ولن ينسياه.

قرأتُ مؤخَّراً عن خبرة مُماثلة حدَثَت مع أُسرة من الإوز كانت تُحاول قطع الشارع. اقتربَت سائقة السيارة من الأب الذي كان يسير في منتصف الطريق مُحاولاً التصدّي لحركة المرور حيث بَسَط أجنحته وكأنه حارسٌ يَقِظ، ثم بدأت الأم والصغار بالعبور. أوضحت سائقة السيارة التي اضطرَّت للتوقُّف أنها رأت الأب ينظر إلىٰ عينيها ولا ينظر إلىٰ السيارة وكأنه يُحاول معرفة ما إذا كانت ستتّجه نحو أسرته، وعندما تأكَّد من أنّها لن تفعل تخلّىٰ عن وضعه العاطفي المُثير وسارع إلىٰ مُساعدة أطفاله المُتعثِّرين في عبور الشارع.

ربما يكون السبب هو البساطة والجمال في ذاك المحيط الطفولي والذكريات التي ارتبطت به. لكنني بدأتُ أُحبُّ هذا الإوز الكندي وأُعجَبُ بالمسافة الشاسعة التي يستطيع قطعها، وبرغم ذلك فإنه يتمكّن من العودة إلىٰ موطنه الأصلي. أصبح الإوز يُمثِّل عندي الالتزام العائلي، التزام الآباء والأُمَّهات الذين يبذلون كلَّ جهدهم للبقاء معاً، والذين يؤكِّدون لأطفالهم التزامهم بهم، والذين يُساعدون ويوجِّهون، والذين يكونون في المكان الذي يُفتَرَض أن يوجدوا فيه، والذين يتعلَّم أطفالهم بدورهم الالتزام تجاه أُسَرهم في المستقبل.



يعني قانون الإوز الالتزام والأولوية، التزام الزوجين تجاه بعضهما البعض، والالتزام العميق للأبوين المتزوِّجين أو المنفردَيْن تجاه أطفالهما، واعتبار الأولويَّة الراسخة تجاه الأطفال والأُسرة فوق كل الأولويَّات.

إنَّ الاتحاد والأمان والثقة التي نُريد نحن جميعاً أن

Twitter: @ketab_n

يشعر الأطفال بها تأتي من الالتزام المُنفَتِح والصريح للأبوين ومن معرفة الأطفال أنهم يأتون في مقدِّمة الأولويات وأنَّ أهميَّتهم لنا تفوق أي شيء آخر. وعندما يشعر الأطفال بهذا الشيء ـ ويحسُّون به حقيقةً وبعمق ـ فسوف يغفرون لنا أخطاءنا، وحِدَّة طباعنا، وتناقضاتنا وكل نقائصنا كأبوين.

نحن نحتاج لنُذكِّر أنفسنا بأنَّ أطفالنا لا يشعرون آلياً بالتزامنا وبأولويَّتهم عندنا، حيث أنَّ الميول الطبيعيَّة للأطفال تتَّجه غالباً نحو عدم الشعور بالأمان بدل الإحساس به ونحو الشك والذنب بدل الثقة والإطمئنان، نحن نحتاج لأن نُشْعِرَهُم باستمرار بالتزامنا الكلِّي وبأهميَّتهم لنا فوق أيِّ شيء آخر.

◆ ◆

مثل الإوز، يجب أن نعود إلىٰ البيت دائماً.

مثل الإوز، يجب أن نضع أطفالنا في المقام الأوَّل.

مثل الإوز، يجب أن نجعل أطفالنا يشعرون من خلال ما نقوله ونفعله بأنَّهم في قمَّة أولوياتنا.

مثل الإوز، يجب أن نفهم أنَّ الالتزام هو أمثل تعبير عن الحب.

مثل الإوز، يجب أن نُذكِّر أطفالنا باستمرار بحبنا ونُشعرهم بالتزامنا تجاههم وولائنا لهم.

مثل الإوز، يجب أن نستطيب وجودنا في المنزل ونستمتع به بالمقارنة مع وجودنا في أي مكانٍ آخر.

◆ ◆

يُمكن أن يُساعدنا المجاز الحيواني علىٰ أن نفهم ونطبع المبدأ في قلوبنا وعقولنا، لكننا لا نزال نحتاج إلىٰ أمثلة تشرح لنا طرق تطبيق هذا القانون، وكيفيَّة ترجمته إلىٰ مشاعر إنسانية وتحويله إلىٰ تطبيق عملي في حياة الأُسرة الواقعيَّة. ويجب علىٰ كل والد ووالدة أن يجد طُرُقه الخاصَّة للقيام بذلك. لكن

Twitter: @ketab_n

قصص الأُسر الأُخرىٰ قد تُساعدنا في ذلك، وكآباء أنتم من يُفتَرَض بكم عادةً رواية القصَّة، ولكن عند هذه النقطة في كل فصل، دعونا نُخبركم بعدَّة قصصٍ قبل النوم.

نحن نعرف إحدىٰ الأُسر التي تعلَّمَت درس الأولويَّات والالتزام عن طريق الصدفة. وسندعو الأم إميلي، وهذه هي قصَّتها.

بالرغم من أنها كانت تقف عند الإشارة الحمراء، شعرت إميلي أنَّ قلبها يدقُّ بعنف وأنَّ قبضتها شديدة علىٰ عجلة القيادة وأدركت أنها كانت تتحدَّث إلىٰ نفسها «آمل أن تكون هذه آخر إشارة حمراء قبل أن أصل إلىٰ هناك.» كانت، كل يوم تقريباً، تجد نفسها أمام كمٍّ كبير من المهام أكثر من أن تستطيع معالجته، وبدا أنَّ التحدُّث إلىٰ النفس يُساعدها قليلاً.

قالت لنفسها: «كان يجب أن أُغادر المكتب قبل عشر دقائق من الموعد المُحدَّد حتىٰ ولو لم أنتهِ من العرض، سيبقىٰ تيمي مُنتظراً في ملعب كرة القدم مرةً أُخرىٰ، وستكون جليسة الأطفال قلقةً من تأخُّرها عن درس اللياقة البدنية وستحاول أن تتحمَّل الطفل حتىٰ أصِل وأعتني به. أما أليسون وجامي فسيلعبان بالكمبيوتر بدلاً من كتابة الفروض المدرسيَّة والتدرُّب علىٰ البيانو. وماذا سيكون لدينا علىٰ العشاء؟ فمنذ أُسبوع لم أذهب للتسوُّق. وعلىٰ الفتيات الالتحاق بمركز التدريب علىٰ كرة القدم خلال 45 دقيقة من الآن. شعرت إميلي أنَّ ضغط دمها بدأ يرتفع.

ومثل قذيفة المدفع، ضغطت إميلي بقدمها بشدَّة علىٰ دوَّاسة البنزين عندما تحوَّلَت إشارة المرور إلىٰ اللون الأخضر، وكان انطلاقها بسرعة شديدة خطيئة كبرىٰ لم ترتكبها منذ زمن طويل، إذ أتت سيارة أُخرىٰ علىٰ يمين إميلي كانت تحاول الإستفادة من الضوء الأصفر واصطدمت بها وتحوَّل كل شيء إلىٰ اللون الأسود.

Twitter: @ketab_n

عندما فتحت إميلي عينيها، وجدت نفسها ترقد علىٰ السرير في المستشفىٰ، وكان زوجها يُمسك بيدها وأطفالها يتحلَّقون من حولها ويُحدِّقون بها بنظراتهم الخائفة الحنونة، وجليسة الأطفال تحمل طفلها الممتلئ بالصحَّة والسعادة والذي كان يبتسم من «منظر أُمِّه الطريف.» وكان الطبيب يؤكِّد لها بأنَّه فضلاً عن الارتجاج الدماغي الذي سيُعيق الرؤية لفترة من الزمن، ثمّة كسر في الكاحل وأنَّ هذا سوف يمنعها من قيادة السيارة. لكن فيما عدا ذلك ستُصبح الأمور بخير.

بعد الارتياح، شعرت إميلي بالفزع، إذ كيف ستستطيع أُسرتها أن تستمر دون أن تكون هي قادرة علىٰ قيادة السيارة. أو حتىٰ دون أن تكون قادرة علىٰ الرؤية؟ كيف سأستطيع معالجة الأُمور والتحكُّم في كل شيء إذا لم أكن أتمتَّع بكامل قوّتي؟

وبمرور الزمن، وبرغم أنَّ إبصارها لم يكن واضحاً جداً فإنَّ حياتها بدأت تتغيَّر. إنَّ مثل هذا الحادث الذي كاد أن يتسبَّب بمقتلها ساعدها علىٰ أن تنظر إلىٰ حياتها بحدَّة أشد، فقد أدركَت أنَّها كانت تلتزم بشدة في أُمور لن تكون مهمَّة بعد عشرين سنة من الآن.

قالت إميلي لزوجها: «أنا آسفة يا عزيزي. أعتقد أني لن أعود إلىٰ العمل لفترة من الزمن. يجب علينا تخفيض مصروفاتنا الإضافية، وأعتقد أني يجب أن أقضي وقتاً أطول أُفكِّر بك.»

«آسفة يا أولاد»، بدأت إميلي قولها كي تسترعي انتباههم في نهاية السهرة علىٰ العشاء الذي شاركوا في تحضيره، ثم أعلنت وساقها مرفوعة: «يجب علينا الاستغناء عن كرة القدم لفترة من الوقت، وبالإضافة إلىٰ أني لا أستطيع قيادة السيارة فإنّا لن نعود إلىٰ تناول العشاء سويةً. يبدو الأمر أحياناً وكأنه ليس لدينا وقتٌ لأيِّ شيء سوىٰ كرة القدم ودروس الموسيقا والرياضة الأُخرىٰ، كما أنّا نسأم من قصص قبل النوم، ونجدُ صعوبة في إنهاء الفروض المنزلية، وقد

Twitter: @ketab_n

أصبحنا عاجزين عن محاولة الاستمرار في عمل أي شيء. أنتم تَكْبَرون ويجب عليكم الإستفادة بأكبر قدرٍ مُمكن من كل يوم نقضيه معاً، ولن يسمَح لكُم ذهابُكم لحضور دروس كرة القدم ثلاث مرّات في الأسبوع القيام بذلك.

نظر جامي وتيمي وأليسون إلىٰ بعضهم البعض، ثم انطلقت أليسون بما كانت تخفيه: «حسناً يا أمّي، في الحقيقة، لا أحد منّا يُحب كرة القدم.»

حاولت إميلي أن لا تندهِشَ كثيراً لأنّها قَضَت وقتاً طويلاً في خضمّ الأُمور التافهة، وبدا وكأنَّ إميلي دُفِعَت باتجاه إدراكٍ جديد. فالوقت الذي كنّا نقضيه معاً، عندما يكون الأطفال في المنزل، قصير جداً لنُبدِّده في الالتزام الزائد والمستور بأُمورٍ ليست أساسية، وقد أدركت أنَّ الشيء المهم فعلاً هو أن نكون معاً وأن نجعل التزامنا أكثر وضوحاً وظاهراً للعيان. إنَّ الكاحل المكسور جعل المهمَّة أسهل لأنه أزال بعضاً من الأُمور قليلة الأهميَّة وأعاد فكرة أن يُركِّز كل فردٍ باتجاه الآخر وذكَّر أميلي وزوجها بأنه في كل مرَّة نستبدل فيها الوقت بالأشياء تكون الصفقة خاسرة، وأنَّ قليلاً من الوقت الذي نقضيه مع أطفالنا يُساوي أكثر من كل الوقت الذي نُحاول فيه عمل كل شيء.

منذ عدَّة سنين، عندما كنّا نعيش في واشنطن العاصمة، تعرَّفنا علىٰ أُسرة فتيَّة مُكافحة كانت تحضر إلىٰ الكنيسة التي كنّا نحضر إليها. لم يكن الأبوان يكسبان كمية كبيرة من المال، وكانا يعيشان مع عدَّة أطفالٍ صغار في منزلٍ صغيرٍ ذي حمام واحد. وبرغم كل الصعوبات التي كانت تواجههم، كان الأطفال يبدون سعداء دائماً ومُتكيِّفين تماماً مع الجو المحيط بهم. انتقلنا بعيداً وفقدنا الاتصال بهم، وبعد سنوات كثيرة كنتُ (أنا رِتشارد) مُحاضراً زائراً في الجامعة، وبعد انتهاء المُحاضرة تقدَّمَتْ طالبة جامعيَّة مُبتدئة في السنة الأُولىٰ وقدَّمَت نفسها، كانت إحدىٰ أولئك الأطفال، وأثناء حديثنا أُعجبتُ كثيراً بتوازنها وثقتها بنفسها.

Twitter: @ketab_n

سألتها عدَّة أسئلة عن طفولتها: «ماذا فعل أبواك؟ وما هي طرقهم التربوية؟

ضحكت وقالت: «أنت تتذكَّر والدي ووالدتي، كانا يُكافحان لتوفير الخبز علىٰ مائدة الطعام، ولم يكن لديهما ما يكفي من الوقت لاستعمال طرق وأساليب التربية»، تريَّثتْ لبرهة ثم ارتدىٰ وجهها مسحة من الجديَّة واغرورقت عيناها وقالت: سأُخبرك شيئاً واحداً، إلىٰ جانب أنهما جعلانا نُدرك أنّا نحن الشيء المهم فقد كان والدها يأتي عندما تنام ويأخذ وجهها بين كفَّيه وينظر عميقاً داخل عينيها ويقول: «أُحبك يا ابنتي وأنت تأتين في المرتبة الأُولىٰ عندي، وأنا أُكرِّس نفسي تماماً لأُمك وإخوتك وسأبقىٰ دائماً كذلك.» وقالت: لم أكن آمل سماع ذلك. وبرغم كونها بعيدةً عن المنزل لكنَّ هذه الكلمات لا تزال ترنُّ في أُذنيها، وتبعثُ الحرارة في جسمها حتىٰ الآن.

إنَّ التعبير المُتكرِّر عن الالتزام هو علىٰ نفس الدرجة من الأهميَّة المتجلِّية بامتلاكه. ويجب أن نحذر حتىٰ لا نكون كرواقيي(*) «ألْف وآنّا» في الريف القديم. قالت آنّا: «ألْف، أنت لم تقل لي أبداً أنك تُحبُّني» فأجاب ألْف: «آنّا، قلتُ لكِ منذ ثلاثين سنة إني أُحبُّك في اليوم الذي تزوَّجتك فيه. وإذا حدث وتغيَّر أي شيء فأنتَ أول من سيعلم.»

تعلَّمْ قانون الإوز. اجعل التزامك واضحاً ودع زوجك وأطفالك يتمتَّعون بالأمان الذي نُقدِّمه لهم.

◆ ◆

عند هذه النقطة في كل فصل، سنلقي نظرة علىٰ بعض اللقطات الصغيرة من ناحية بعض الأُسَر التي تُحاول أن تُطبِّق القانون الطبيعي في حياتها اليوميَّة. وسيكون بعضٌ من هذه اللمحات من أُسرتنا الخاصَّة، وكثير من اللقطات أتت من أُسَر قابلناها أو راسلناها خلال سنوات كثيرة، وتجمع لقطات أُخرىٰ أفكار

(*) الرواقي Stoic هو الشخص الذي لا يتأثَّر بالفرح أو الحزن أو المتعة أو الألم. [الناشر]

Twitter: @ketab_n

اثنتين أو أكثر من الأُسَر المختلفة. تبدأ كل اللقطات بكلمة «واحد» مما يعني أنَّ أحد الأبوين يُمكن أن يُبدِّل الموقف، أي إذا كانت إحدىٰ الأُسَر تستطيع أن تقوم بمهمة فأنت أيضاً تستطيع القيام بها. كما أنَّ لكل أُسرة ميزة وشخصيَّة خاصَّة تمتاز بها وأنَّ ما يصلح لإحدىٰ الأُسَر قد لا يصلح لأُسرَتِك ولكنه يُمكن أن يولِّد فكرة تتعلَّق بالموضوع وتصلح للتطبيق في أُسرَتِك بالذات، فالصورة أفضل من ألف كلمة. كما أنَّ بعضاً من هذه «اللقطات» الصغيرة قد توحي لك بأفكار أو تُلهِمُك لتحاول استخدام أشياء مُشابهة. من المفروض ألا تحاول تجربة كل شيء! اختر فقط ما ترتاح إليه أو ما تشعر بأنه «يصلح» للموقف الذي أنت بصدده، ودَع الشيء الذي اخترته يُحرِّض توليد أفكارك الذاتية، والنقطة هي إظهار عدد الطرق التي يُمكن أن تعمل بها وكل مبدأ تستطيع تطبيقه.

قامت إحدىٰ الأُسَر التي لديها أطفالٌ في المرحلة الابتدائية بجهدٍ بسيط لجعل الالتزام أكثر وضوحاً واستمراراً. اتفق أفرادها معاً علىٰ شيء ندعوه «عناق الالتزام» وهي فكرة بسيطة تتألَّف من جزأين: (1) أن يقوم كل منهم بالإكثار من تبادل العناق الجسدي (يُعانق كل منهم الآخر مرة واحدة يومياً علىٰ الأقل) و(2) أن تكون الرسالة الصامتة لكل عناق (أي أن يكون كل منهم واعياً خلال الوقت الذي يتم فيه تبادل العناق) «أنا ألتزم تجاهك علىٰ أنَّك تأتي في قمَّة أولوياتي، وأنَّك تهمُّني أكثر من أي شيءٍ آخر وأنا أُحبك»، وحتىٰ أنَّ هذه الأُسرة وضعت لوحة مُخطَّطة في المطبخ تضمُّ نص رسالة الالتزام.

قرَّر أحد الآباء الذين يتطلَّب عملهم الكثير من السفر أن يتَّصل بابنتيه المراهقتين كل ليلة لكي يسأل عمّا مرَّ بهما من أحداث خلال اليوم، ويُخبرهما بأنه يُفكِّر بهما دائماً وأنهما لا تغيبان عن ذهنه مُطلقاً وأنَّهما أهم لديه من عمله. وفي الواقع فإنَّ الهدف من عمله هو تأمين الرزق لهما ولأُمِّهما.

قرَّرت إحدىٰ الخالات ـ التي تعتني بطفلين صغيرين لأُمٍّ وحيدة تعمل ستة أيامٍ كاملة في الأسبوع ولم يكن لديها الوقت للبوح بمشاعر المحبَّة ـ أن

Twitter: @ketab_n

تقوم هي نفسها بتنفيذ بعض الحاجات التربوية لهذين الطفلين. فقد بدأت تزورهما مرَّتين في الأُسبوع في مدرسة الحضانة خلال فترة الغداء وتقضي معهما فترة مُعيَّنة تُعانقهما وتحملهما وتُخبرهما بالحب الذي تكنُّه لهما هي وأُمهما. وفي أحد أيام الآحاد زارتهما مع أُختها واصطحبتهما في نزهة إلىٰ حديقة الحيوانات والحديقة العامَّة وبادرت إلىٰ إخبارهما بمحبتهما الشديدة لهما وكيف أنها هي وأُمهما تُفكِّران بهما باستمرار كل يوم.

كان أحد الآباء ـ في مكتبه في خضم أحد المشروعات المهمَّة ـ يشعر بالذنب لكونه يعود إلىٰ البيت مُتأخِّراً في مُعظم الأيام بعد أن تكون ابنته ذات السبع سنوات قد خلدت إلىٰ النوم. وقد أخبر ابنته أنَّ تأخُّره في عمله لن يطول كثيراً وفي نفس الوقت يمكن لها أن تستعمل كلمة السر للاتصال به. كانتَ كلمة السر «رقم 1» لأنَّ ابنته كانت أهم شيء عنده، وعلىٰ اعتبار أنها كانت تعرف رقم هاتف مكتبه فكانت تتصل به وتقول فقط «رقم 1» وتقوم السكرتيرة إما بوصلها بوالدها فوراً، أو بوضع عبارتها علىٰ رأس قائمة المُتَّصلين، لكي يتَّصل بها والدها عندما يعود إلىٰ مكتبه.

قرَّر زوجان أن يُخصِّصا ليالي الإثنين لمُمارسة نوعٍ ما من النشاط العائلي مع أطفالهما الثلاثة الصغار حتىٰ ولو كان ذلك النشاطَ هو الذهاب في رحلة سريعة إلىٰ مكان بيع المُثلَّجات. كان الأبوان يُحبَّان أن يقولا لأطفالهما ـ كلما كان ذلك مُمكناً ـ «الليلة الأولىٰ في الأُسبوع تُخصَّص لكم باعتباركم الأولويَّة الأولىٰ في حياتنا» وقرَّرا أن يتركا لأطفالهما حرية اختيار المكان الذي يرغبون بالذهاب إليه وحرية عمل ما يريدون. كما علَّما معاً طفليهما، البالغين من العمر 4 سنوات و6 سنوات، كلمات مثل: «الالتزام» (حُدِّدَت علىٰ أنَّها الوعد) و«الأولوية» (حُدِّدَت علىٰ أنها الشيء المهم.) شعر الأطفال بالبرود تجاه استعمال «الكلمات الكبيرة» حتىٰ وإن لم تكن ضمن السياق الذي يُفكِّر به الأبوان: «لكن يا أُمي، إنَّ قطعة الحلوىٰ هي من الأولويات وأنتِ التزمتِ بأن تُقدِّميها لي.»

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون الإوز

ألزَمَت إحدىٰ الأُمَّهات العاملات، المُنهمكة في عملها باستمرار، نفسها بقاعدة تنص علىٰ أنها لن تملأ قائمة «العمل» اليومية قبل أن تسأل نفسها «ماذا يحتاج أطفالي اليوم؟»، وحتىٰ لو كان شيئاً صغيراً فقد شعرت أنه من الأفضل لها أن تُفكِّر فيه قليلاً قبل أن تواجه تحدِّيات ومطالب هذا اليوم.

قرَّرت إحدىٰ الأُسَر أن تستبدل كلمة وداعاً علىٰ الهاتف أو عندما يُغادر أحدهم البيت إلىٰ المدرسة بكلمة «أُحبك.»

تزوَّج أحد الأزواج زوجه مرَّة ثانية رسميّاً وأقاما احتفالاً ثانياً في خريف حياتهما ليُعيدا ويُكرِّرا تأكيد وعود والتزامات زواجهما كلٌ منهما تجاه الآخر وتجاه أطفالهما، وقاما بكتابة وتبادل «وثائق الالتزام» (والتي شاركا فيها أطفالهما أيضاً)، ويمضي النص الذي كتبه الزوج علىٰ الشكل التالي:

> أتعهَّد بأن أُعيد تخصيص نفسي، ومواردي، ومواهبي، وروحي لك لأنَّك في مقام الأولوية عندي، باعتبارك زوجي، وباعتبارك الحب الوحيد الرومانسي في حياتي، وعلىٰ اعتبار أني بعيدٌ عن أن أكون زوجاً مثالياً. لكنَّ هناك أشياء كثيرة يُمكن أن تعتمدي فيها عليَّ دائماً، وأوَّل هذه الأشياء هو أني أضعك وأضع اهتماماتك في المرتبة الأولىٰ في أي قرار أو اختيار أُواجهه، والثاني هو أني سأكون دائماً صادقاً تماماً معك ولن أخفي عنك أيّ سر، والثالث هو أني سأكون شريكاً لكِ في تربية أطفالنا الصغار تربيةً كاملة، والرابع هو أني لن أدع الأولويات الأُخرىٰ (العمل، الرياضة، إلخ...) تأتي في المرتبة الأولىٰ أمامك وأمام الأطفال أو أن تدفعني لفعل أيّ شيء يؤذيكم أو يؤثِّر سلبياً عليكم وعلىٰ سعادتكم، والخامس هو أني سأتذكَّر المُحافظة علىٰ وعود زواجنا.

قام أحد الآباء الذي يعيش وحيداً، ويعمل في خط تجميع السيارات

Twitter: @ketab_n

بعمل الترتيبات اللازمة لاصطحاب ابنه الذي وصل إلىٰ الصف الثالث إلىٰ المصنع في أحد أيام السبت عندما كان خط التجميع مُغلقاً، وأوضح له كيف يتم تجميع السيارات وأراه ما يفعل في كل مرحلة، ثم أخذه إلىٰ آخر الخط ليُشاهد السيارات كاملة بعد انتهاء تجميعها وقال: يا بني، إنَّ السيارات مهمة جداً وبخاصَّة عندما تكون مُسافراً علىٰ الطرق العامَّة، لكنَّك أنت أهم بألف مرَّة عندي من كل هذه السيارات، والسبب الذي دفعني لأن أعمل هنا هو أن أحصل علىٰ المال اللازم لأشتري الطعام والملابس والأشياء الأُخرىٰ التي تحتاجها، فأنت الشيء الوحيد المهم لي وأرجو ألا تنسىٰ ذلك أبداً.

لاحظ زوجان كيف أشرق وجه ابنتهما الصغيرة عندما رأتهما يظهران العاطفة كلٌّ تجاه الآخر علناً، حيث كانا يؤكِّدان علىٰ ذلك من خلال لمس الأيدي والعناق والتقبيل بينما كانت الطفلة الصغيرة تُراقبهما، ثم يتحوَّلان إلىٰ مُعانقتها ويُخبرانها بمدىٰ حُبهما لها.

كان زوجان قد تبنَّيا ثلاثة أطفال، وكانا يؤكِّدان مرَّة في الشهر علىٰ الأقل ويُخبران أطفالهما كيف كانا محظوظين لأنَّهما اختارا أطفالهما بدلاً من أن يقبلا بالأطفال الذين سيقومون بإنجابهم، لذلك اختفىٰ الشعور بالخوف والقلق اللذين انتابا الأطفال لأنهم ليسوا أبناءً بالولادة، وذلك من خلال حُب الأبوين والتزامهما وأنَّهما سيعيشان معهم للأبد.

عندما تنتهي من قراءة هذه اللقطات التي تدور حول كيف أنَّ «إحدىٰ» الأُسَر فعلت شيئاً ما، أو أنَّ «إحدىٰ» الأُمَّهات أو الآباء فعل شيئاً آخر، فَكِّرْ لعدة دقائق في الطرق التي جرَّبتها أُسرَتك لتطبيق قانون الإوز، أو في الطرق التي ربما ترغب أنت بتطبيقها، واكتب هذه الأفكار في الأسطر التالية. وإذا لم يخطر ببالك أيّ شيء الآن، عُد فيما بعد وحاول أن تكتبها. وككل «اللقطات» الأُخرىٰ فإنَّ ما ستكتبه سيكون حول إحدىٰ الأُسَر ـ أي أُسرَتك بالذات، ولكن بدل أن تبدأ بالكلمة ذات الأحرف الأربعة «إحدىٰ» ستبدأ فقرتك بالكلمة التي يتَّصل بها الضمير «نا» مثل أُسرتنا.

Twitter: @ketab_n

أُسرتنا

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

◆ ◆

ثمَّة طريقة أخيرة. فكِّرْ ببساطة في قراءة قصَّة الحيوانات المختصرة لطفلك، ثم تحاورا فيها معاً وانظر هل «استوعبها» استيعاباً جيِّداً، وعند هذه النقطة قد يكون من المُفيد التركيز علىٰ الرسوم الموجودة في بداية الفصل.

Twitter: @ketab_n

ماذا نتعلَّم من الإوز

◆

تُعلِّمنا الإوزة الكندية الكبيرة درس الالتزام.
يبقىٰ الإوز متزوِّجاً مدىٰ الحياة، وبعضه يعيش معاً
لخمسين سنة قبل موت أحد الزوجين.
يُكرِّس الإوز حياته لأُسرَته تكريساً كاملاً
ويُساعد كلٌّ منهما الآخر، ويفعلان الأشياء معاً.
يُحاول كلٌّ منهما أن يمنَح الأمان للآخر
ويعلمان أنَّ باستطاعة أحدهما الاعتماد علىٰ الآخر.
يضع كلٌّ منهما الآخر في المقام الأول.
يعود كلٌّ منهما إلىٰ البيت دائماً.
يُمكن لأُسرَتِنا أن تكون كذلك تماماً.
ليُذكِّر أحدنا الآخر بأن نكون مثل الإوز.

إنَّ الطرق المُحدَّدة التي نستعملها لإظهار التزامنا ـ لنُذكِّر أنفسنا وأُسَرِنا بأنهم يأتون في المرتبة الأُولىٰ عندنا دائماً ـ ليست مهمَّة بقدر الحقيقة البسيطة التي تتجلَّىٰ في أنّا نقوم بذلك ونُكرِّره. وعندما يكبر الأطفال ويشعرون بالالتزام الذي نقوم به تجاههم سوف يتبادلون الحديث معنا ويستمعون إلينا ويثقون بنا أكثر. إنَّ ممارسة الالتزام باستمرار هو القانون الطبيعي الذي يوجد البيئة والمناخ اللذين يوفِّران بدورهما أفضل فرصة لازدهار القوانين الثمانية الأُخرىٰ.

لماذا ندع الأزواج والأطفال يفترضون وجود الحب لدينا بدلاً من إخبارهم به؟ ولماذا نمنع التغذية والأمان اللذين نستطيع تقديمهما من خلال إظهار التزامنا؟

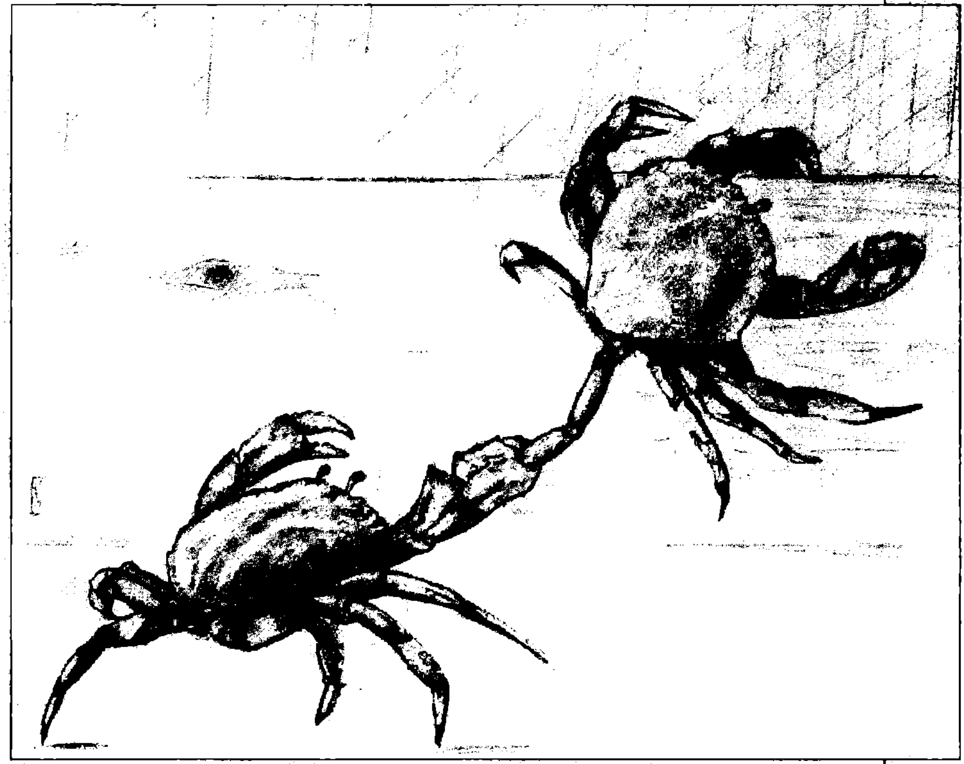
Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون الإوز

سيقول البعض: «حسناً، الكلام رخيص» أو «ليس هناك فائدة من أن نتكلَّم ونتكلَّم إذا لم نسر ونتابع المسير؟» هم علىٰ حق، ولكن الحقيقة تكمن في أنَّ باستطاعة كلماتنا وحديثنا أن تُذكِّرنا بأن نسير كما نتكلَّم وأن نعيش كما نلتزم. إنَّ إيجاد الطرق الكثيرة والمتنوِّعة التي نُعبِّر بها عن التزاماتنا هي التي تمنعنا من النسيان التدريجي لها أو الابتعاد عنها.

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

2

طبيعة المديح

إنّ السرطانات مخلوقات صغيرة مدهشة، وهي تختلف عن أقربائها من سرطانات البحر والقريدس، فالسرطانات تستطيع الجري جانبياً عن طريق تحريك مخالبها بحركات مقص سريعة، كما تستطيع أن تحفر وتدفن نفسها بسرعة في الرمال عندما يقترب الخطر، وككل المفصليات يجب عليها أن تستبدل درعها (قشرتها الخارجية) باستمرار لتستطيع النمو، والسرطانات الصغيرة جداً يتوجَّب عليها أن تنمو دائماً لذلك تستبدل قشرتها الخارجية كل ثلاثة أو أربعة أيام.

وُلِدْتُ (أنا رِتشارد) في بالتيمور، وبرغم أنَّ ذاكرتي لا تحتوي الكثير من أحداث تلك السنوات المُبكرة من طفولتي، لكني لا أزال أُحب أن أسمع أُمّي وهي تروي القصص عن الذهاب «لاصطياد السرطانات» علىٰ شاطئ ولاية مريلاند، ومن الواضح أنه يصعب القبض علىٰ هذه المخلوقات السريعة التي تدفن نفسها في الرمال، ولكنَّها تكون سهلة التقصّي عندما يتم القبض عليها بسبب غريزتها «في

Twitter: @ketab_n

سحب أحدها للآخر نحو الأسفل.» وعندما تقبض علىٰ سرطانين علىٰ الأقل ضعهما في وعاء قليل العمق. يستطيع السرطان بمفرده تسلُّق جدار الوعاء بسهولة، ولكن إذا كان إلىٰ جواره سرطان آخر فإنه يمدُّ مخلبه ويسحب السرطان المتسلِّق باتجاه الأسفل قبل بلوغه الحافَّة، لذلك تستطيع أن تملأ الوعاء بالسرطانات، فبالرغم من محاولتها الهرب فلن يستطيع أي منها الخروج لأنه بدلاً من أن يُعزِّز أحدها جهد الآخر في الصعود والهرب فإنها تتَّبع غريزتها في سحب أيّ سرطانٍ يُحاول الصعود والخروج من الوعاء. ولسوء الحظ، فإنَّ العادات والسلوك المشابه لسلوك السرطانات واسعة الانتشار بين أفراد جنسنا، وتبدو وكأنَّها جزء من الطبيعة الإنسانية، وتتمثَّل في حسد الأشخاص الذين يرتفعون فوق المستوىٰ الذي نقف عنده ومحاولة جذبهم نحو الأسفل ماديّاً أو معنوياً أو علىٰ الأقل محاولة ذلك عن طريق النقد وإطلاق الأحكام الجائرة. حتىٰ ضمن أُسَرِنا فنحن لسنا بعيدين عن ذلك، وكأبوين فإنّا نقع ضحيَّة الفكرة القائلة إنَّ دور الأبوين يتمثَّل في التصحيح والنقد والعقاب والتثبيط، ونتصرَّف وكأنَّ عملنا الحفاظ علىٰ الأطفال بمستوىٰ واحد بدلاً من مساعدتهم علىٰ التوسُّع والنمو. كما أنَّ الأطفال أنفسهم يُقلِّدون السرطانات بدقَّة فيما ندعوه بـ«تنافس الإخوة.»

وبرغم أنَّ الأبوين يُريدان الأفضل لأطفالهما، لكنهما يشعران أحياناً بغريزة الامتعاض والاستياء والمقاومة عندما يُريد الطفل تجاوز «الحافَّة» أو عندما ينجذب إلىٰ أنماطٍ من الحياة أو ظروف تتجاوز ما حاول الأبوان الحصول عليه. وعلىٰ نحو مُعاكسٍ يستاء الأطفال أحياناً وينتقدون ويُحاولون جذب أبويهما نحو الأسفل عندما يشعرون بأنهم لا يستطيعون تحقيق تطلُّعات أبويهما ولا الوصول إلىٰ المستوىٰ الذي وصلا إليه.

ينصُّ قانون السرطانات علىٰ أن نفعل عكس ما نفعله: أي أن نقوم بالدعم والتأكيد الإيجابي وأن نرفع المعنويات بدل أن نثبطها وأن نمتدح بدل أن ننتقد.

Twitter: @ketab_n

والمبدأ الذي يعرفه معظم الآباء تقريباً (لكنهم نادراً ما يُطبِّقونه) يقول: لمّا كان الأطفال يسعون للفت الانتباه فيجب علينا أن نُركِّز الانتباه علىٰ السلوك الإيجابي بدلاً من التركيز علىٰ الأفعال السلبية. قِفْ في أحد مخازن التسوُّق الصغيرة المزدحمة وراقب الآباء والأُمَّهات أثناء مرورهم ولاحِظ مَن الذي يحظىٰ بكل الاهتمام والتركيز. الأطفال الذين ينتبهون إلىٰ تصرُّفاتهم يتم تجاهلهم، بينما الذين يبكون أو يتذمَّرون أو يتشاجرون مع بعضهم يحظون بكل اهتمام الأبوين.

إنه لنمَطٌ يصعب تغييره، لكنه يستحق بذل الجهد لأنَّ الحقيقة البسيطة تنصُّ علىٰ أنه بمرور الزمن يعمل المديح ويفلح بينما يفشل النقد فشلاً ذريعاً.

◆ ◆

علىٰ عكس السرطانات، يجب علينا أن نتعلَّم أنَّ التعزيز هو الرد وليس التثبيط.

علىٰ عكس السرطانات، يجب علينا أن نُقدِّم الدعم بدلاً من أن يُنافس أحدنا الآخر ضمن الأُسرة.

علىٰ عكس السرطانات، يجب علينا أن نبحث عن الطرق التي نبني بها الثقة بالنفس عند أطفالنا بالتقدير المستمر وليس القيام بزعزعة هذه الثقة بالنقد المستمر.

علىٰ عكس السرطانات، يجب أن نسعىٰ بصدق لدفع أطفالنا ليتجاوزوا المستوىٰ الذي وصلنا إليه.

علىٰ عكس السرطانات، يجب أن نمتدح الجهود ونُكافئ المحاولات الصادقة.

علىٰ عكس السرطانات، يجب علينا الكف عن محاولة ضبط أطفالنا مُتلبِّسين بفعل ما هو خطأ، وأن نحاول البدء بضبطهم مُتلبِّسين بفعل ما هو صواب.

Twitter: @ketab_n

علىٰ عكس السرطانات، يجب علينا أن نُحب أطفالنا أكثر من أنفسنا وأن يكون وضعهم العام أكثر أهميَّةً مُقارنةً بما نحن عليه الآن.

مثل السرطانات، يجب علينا أن نتعلَّم كيف نتخلَّىٰ عن قواعنا القديمة الصلبة التي تتجلَّىٰ بالأحكام النقدية كي تنمو أنفسنا الداخلية الأكثر نعومةً وتغذيةً.

في أحد الأيام، أثناء إقامتنا في اليابان، رأينا مثالاً بسيطاً من النوع الذي يرسخ بالذاكرة عن «كيفية العمل الصحيح» (إنَّ الحضارات الشرقيَّة أفضل من حضارتنا الغربية في تقدير العمل الإيجابي وتجاهل السلبي.) كنا نتحدَّث إلىٰ كايكو إحدىٰ جاراتنا، في مطبخها، في تلك اللحظة جاء ولدها وبدأ بمضايقتها بجذب ثوبها قاطعاً حديثنا بأنينه، وبدا الأمر مُزعجاً جداً. تجاهلَت كايكو الموضوع تماماً، وعندما ازدادت المُضايقة وأصبح تجاهلها صعباً تناولته بيدها (دون أن تنظر إليه) وفَتَحَتْ أقرب بابٍ إليها وأجلَسَتْه علىٰ الطرف الآخر وأغلَقَت الباب خلفَه وبدا أنها وضعته في الخزانة، واستمرَّت في حديثها معنا وكأنَّ شيئاً لم يحدث. بعد عدَّة دقائق فُتِحَ الباب وخرج الصبي الصغير بهدوء ووقف بأدب بجانب والدته، وعندما توقَّف الحديث لبرهة قال الصبي «اعذريني يا أُمِّي» هنا التفَتَت كايكو إلىٰ ابنها بكُلِّيتها واستمعت إلىٰ ما يريده ـ اتَّضح أنه كان عطشاً ويريد أن يشرب الماء ـ أعطته كأساً من الماء وربَّتَت علىٰ رأسه بحنان وعانقته بهدوء.

بدا الأمر بسيطاً جداً وكان العلاج ناجحاً جداً، فقد استوعبت الأُم الموقف الإيجابي وكافأته وتجاهلت الوضع السلبي، أي أنها عزَّزَت بدلاً من أن تُثبِّط وقامت «بضبط الصبي مُتلَبِّساً بفعل الشيء الصحيح.»

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون السرطان (السلطعون)

أخبرتنا إحدىٰ الأُمَّهات عن تجربتها مع ابنها «جوش» البالغ من العمر أربع سنوات. كان في ساحة الألعاب صباح هذا اليوم، وكان الوحيد الذي لم يستطع أن يتسلَّق القسم العلوي من أعمدة النسانيس، لذلك شعر بشيء من القنوط وعدم الثقة بالنفس. فجأة ودون سابق إنذار رفعته أُمه إلىٰ ركبتها وبدأت تُخبره بالأُمور التي تعتبرها من منجزاته: «أنت رائعٌ في رمي الكرة»، «أنت ممتازٌ عندما تُرتِّب سريرك»، و«أنت خبيرٌ بإسعاد أُختك عندما تبكي.»

عند المجاملة الرابعة أو الخامسة، لاحظَت الأُم أنَّ «جوش» كان يبتسم، لكنه بدأ ينظر حوله وكأنه يبحث عن شيء ما، فسألته: «ما الذي تُريده؟» قال: «أُريد قلماً»، تناولت الأُم القلم من محفظتها وقال جوش: «اكتبي الأشياء التي امتدحتني بها.» قالت الأُم وهي تُفتِّش عن ورقة: «أين تريدني أن أكتبها؟»

قال جوش وهو يمدُّ يده: «اكتبيها هنا.. اكتبي علىٰ كل اصبع ميزة من الميزات التي أخبرتني بها.»

فَعلَت الأُم ما طلبه جوش وقالت بأنه برغم صغر سنِّه ليستطيع قراءة ما كتبت فإنه لن يغسل يديه لمدة يومين.

حضر أحد الآباء، في الشركة التي يعمل فيها، ندوةً عن «الالتزامات العميقة»، وقرَّر أن يُجرِّب الأُسلوب الذي تعلَّمه علىٰ ابنته الكبرىٰ التي تعيش بعيداً عن المنزل، والتي تُعاني حالياً الكثير من الشدَّة النفسيَّة. اتَّصل هاتفياً بابنته، وترك رسالة عفوية طويلة علىٰ شريط تسجيل جهاز الهاتف تمتلئ بحبه لها وثقته بأنها سوف تستطيع تجاوز الظروف الصعبة التي تمرُّ بها. كما جدَّد ثقته بها مُذكِّراً إياها بالمناسبات الكثيرة التي واجهت فيها التحدِّيات الصعبة وكيف تمكَّنت من تحقيق أهدافها. وأخبرها عن الإنجازات التي حقَّقتها نتيجة الأوقات العصيبة التي مرَّت بها وأكَّد لها أنَّ الأزمة الحالية لا تختلف عن الأزمات السابقة. ودعاها للاتصال به كي تُخبره بآخر تطوُّرات الوضع الحالي

Twitter: @ketab_n

ووعدها بأن يستمع إليها، كما أوضح لها أنها أفضل ابنة يُمكن لأيِّ شخصٍ أن يحصل عليها وذكَّرَها مرَّة أُخرى بحبِّه لها وثقته بها.

عندما التقيا بعد عدَّة أسابيع، عانقَت الفتاة والدها وهَمَسَت في أُذنه بأنها احتفظت بالرسالة الهاتفية وكرَّرت سماعها المرَّة تلو الأُخرىٰ، وبخاصَّةٍ عندما وصَلَت إلىٰ الحالة الأسوأ، وقد أمدَّتها الرسالة بالقوَّة والعزيمة والثقة والتعزيز التي هي في أمسِّ الحاجة إليها.

تعلَّم رسالة السرطانات، فمن خلال المديح الصادق يُمكنك حل أي مشكلة ذات علاقة شخصيَّة مُتبادلة بينك وبين الطفل، لأنَّ المديح يُرقِّق القلوب كاللمسة السحرية ويُساعد كل فرد علىٰ معرفة نقاط القوَّة عند الأفراد الآخرين. إنَّ استعمال القوة النفسية العميقة التي يمتلكها الأبوان يؤدِّي للارتقاء بالأطفال نحو الأفضل ويجعلهم من أسعد الأشخاص علىٰ المدىٰ البعيد.

يصعب علينا تغيير ما اعتدنا عليه من عادات وأساليب ـ أي أن نُشجِّع بدلاً من أن نُثبِّط، وأن نمتدح بدلاً من أن ننتقد، وأن ننتبه إلىٰ السلوك الإيجابي بدلاً من السلبي ـ ولكن يُمكننا الوصول إلىٰ مُبتغانا عن طريق تذكُّر خصلة إيجابية لتلك السرطانات التي استعملناها كمثال سلبي. وتتمثَّل تلك الخصلة في أنَّها تستبدل قواقعها الصلبة كي تنمو! وكأبوين، يُمكننا أن نستبدل قواقعنا الصلبة المتمثِّلة بالنقد الجارح وأن نكوِّن شخصيَّة جديدة من خلال المديح.

◆ ◆

قرَّرت إحدىٰ الأُمَّهات، التي كانت تُدرك مَيْلَها الفطري للنقد وإصدار تعليمات التوجيه باستمرار لابنها ذي الثماني سنوات مع شعورها المخلص بأنَّ ابنها يحتاج لكل كلمة نقدٍ تقولها، اتِّباع «طريقة الشطيرة.» يعني ذلك ببساطة وضع شريحة من المديح أو التعزيز الإيجابي علىٰ كلا جانبي النقد أو التوجيه، فإذا كانت ترغب بقول: «إنَّ غرفتك لا تزال غير نظيفة» فهي تقول أولاً: «شكراً

Twitter: @ketab_n

لك لأنَّك وضعت صحنك في آلة تنظيف الصحون بعد العشاء»، ثم تقول له بعد أن تُذكِّره بضرورة تنظيف غرفته: «كما تعلم أنت صبيٌّ ممتاز فعلاً وعندما تُحاول فإنك تنظِّف تنظيفاً جيِّداً جداً.»

قرَّر أحد الآباء، في محاولة منه لتحسين مفهومه السلبي جداً عندما يقوم بمهمَّته الأبويَّة، أن يمنح أطفاله دولاراً في كل مرَّة يُثبتون فيها أنه استعمل كلمة «لا»، لأنه يشعر بأنَّ كلمة «لا» كانت تثبط من عزيمة أولاده، وأثناء محاولته عن قصد تجنُّب استعمال كلمة «لا» وجد أنه من الأفضل استبدال هذه الكلمة بعبارات مثل: «يكون من الأفضل أن. . .»

بدأت إحدىٰ الأُسَر بتنفيذ تقليد جديد عشاء يوم الأحد عندما يتحلَّق أفرادها حول المائدة ويقوم كل فردٍ منهم بإخبار الآخرين عن شيءٍ إيجابي لاحظه أو قدَّره من خلال تصرُّفات أفراد الأُسرة خلال الأُسبوع المنصرم.

عاد أحد الآباء، إلىٰ المنزل في إحدىٰ الأُمسيات ووجد ابنته البالغة من العمر خمس سنوات في الحمام وقد ملأت حوض الاستحمام ووضعت فيه كميَّة كبيرة من الصابون حتىٰ فاضَت الفقاعات والرغوة عن الحوض وبدأت تسيل علىٰ الأرض. بدا الأمر وكأنَّها فعلت ذلك ببراءة، لذلك سيطر الأب علىٰ غريزة «التثبيط.» الموجودة لديه وجلس علىٰ الأريكة لهنيهة من الزمن وبدأ يُفكِّر في طريقة استعمال عامل التعزيز بدلاً من التثبيط. رسَمَ ابتسامة مُريحة علىٰ وجهه وقال: «يا للروعة، أنتِ تُحاولين تنظيف حوض الاستحمام قبل أن أستخدمه، أليس كذلك؟» وبارتياح ركضت الفتاة وألقت بنفسها بين ذراعيه معترفةً: «نعم، ولكن يبدو يا أبي أني استعملتُ كميَّة كبيرة من الصابون، أليس كذلك!»

انتابَ إحدىٰ الأُمَّهات القلق من التنافس الأخوي والصراع والإهانات «المثبِّطة» المستمرَّة بين أطفالها الثلاثة الصغار، وأصابها الإعياء من كونها الحكم والقاضي في آنٍ في كل خلاف، إذ تحاول دائماً أن تعرف مَن المُتسَبِّب

Twitter: @ketab_n

ومن الذي يجب أن يُعَلِّق نشاطه وما شابه ذلك. وأدركت في أحد الأيام أنَّ الهدف ليس لوم أحد أو مُعاقبته ولكن الهدف هو مساعدة الأطفال علىٰ تعلُّم طرق تسوية خلافاتهم وتحمُّل مسؤولية أعمالهم. قرَّرت الأُم إنشاء ما سمَّته «كرسي الاعتراف والتوبة» ـ وهو عبارة عن مقعد خشبي صغير يجلس عليه الطفلان اللذان ينشب بينهما أي صراعٍ أو جدال جنباً إلىٰ جنب ـ والطريقة الوحيدة لمغادرة هذا الكرسي هي التفكيرِ بالخطأ الذي ارتكبه أحدهما (وليس ما فعله أخوه) ثم الاعتذار والتراجع عن أي إهانة صَدَرَت عنه وإنهاء الموضوع بمُعانقة الطرف الآخر.

تقول الأُم: لقد استغرق الأمر فترةً من الوقت كي تنجح هذه السياسة، وكنتُ مضطرَّةً لتعليمهم مبدأ: «يحتاج الأمر إلىٰ وجود اثنين ليحدث أي اشتباك.» ومع ذلك كان الأطفال غالباً ينسون ما قاموا به، ويسأل الطفل أخاه الذي يجلس بجانبه علىٰ الكرسي عما فعل. وبمرور الزمن تعلَّموا ما الذي يحتاجه الأمر «لمغادرة الكرسي» وبدأوا بالاعتراف والاعتذار وحل المشكلات، كما تعلَّموا أيضاً بأنَّه من السخف أن يلوم أحدهم الآخر وأن يُحاول تثبيط عزيمته.

كان لدىٰ إحدىٰ الأُمَّهات ولدان يدرسان في الكلية بعيداً عنها وقد اعتادت أن تُرسل لكل منهما «رسالة التزام بالبريد الإلكتروني» مرَّة كل أُسبوع. كان هذا الأمر مختلفاً وبعيداً عمّا هو مألوف من الرسائل المُنتظمة التي تحتوي علىٰ الأخبار. كانت الرسالة تتألَّف ببساطة من عبارة «تعزيز» علىٰ شكل مجاملة وإظهارٍ للثقة مع الإشارة إلىٰ خصلة مُعيَّنة كانت الأُم تعجب بها وتذكُره بالمناسبة المحدَّدة التي لاحظت الأُم فيها هذه الخصلة وقدَّرتها.

شعَرَت إحدىٰ الأُسَر بالحاجة إلىٰ طريقة رسميَّة تستعملها في زيادة التأكيد علىٰ المجاملة بين أفرادها. ذهب الأب إلىٰ مخزن يبيع شارات الجوائز الرياضية واشترىٰ كأساً صغيرة نُقِشَت عليها عبارة «أفضل مُجاملة أُسريَّة خلال الأُسبوع.»

Twitter: @ketab_n

وقرَّرت الأُسرة في عشاء كل أحد البدء بنقاشٍ أُسري منتظم وبسيط يتعلَّق بعبارات المجاملة الصادرة عن كل فردٍ من أفرادها، وتكون الكَأس من نصيب الفرد الذي صدرت عنه تجاه الآخرين ــ أفضل وأجمل وأحكم وأصدق عبارة ــ وتبقىٰ في غرفته لمدة أُسبوع.

شعرت إحدىٰ الجدَّات، التي كانت تعتني بحفيدين صغيرين بعد الظهر، لدىٰ عودتهما من الروضة وقبل قدوم أُمهما من العمل، بالقلق تجاه حالة التعب والسلبية التي ترافق ابنتها لدىٰ عودتها من العمل كل مساء، وكيف أنَّ الإعياء والإحباط يظهر بالنقد المستمر الموجَّه للأطفال.

كانت هذه الجدَّة بالذات تتفهَّم الضغط والشدَّة النفسيَّة اللذين تتعرَّض لهما ابنتها، لذلك قرَّرت أنَّ أفضل شيءٍ تربوي يمكن أن تفعله هو محاولة مُساعدة ابنتها في أن تكون أكثر إيجابية وأن تُساعد الطفلين علىٰ الشعور بقيمتهما في الأُسرة. وضعت الجدَّة الهدف المُتمثِّل بملاحظة أي عملٍ أو سلوكٍ محدَّد يستحق المديح كل يوم لكلٍ من الطفلين، وبدلاً من إخبار الطفلين بهذه الإنجازات كانت تكتبها وتضعها علىٰ المنضدة لكي تقرأها ابنتها لدىٰ عودتها في المساء. وبمرور الزمن أصبح الأمر عادياً، كانت الجدة تكتب كل يوم تقريراً وتسعد جداً عندما تكتب وتمتدح الطفلين بهذه الطريقة. وطلبت الفتاة الكبرىٰ التي وصلت إلىٰ مرحلة تعلُّم القراءة مذكَّرات الجدَّة المُتعلِّقة بها للاحتفاظ بها في دُرْجِها.

كان لدىٰ إحدىٰ الأُسَر لوحة إعلانات عند الباب الأمامي تحتوي علىٰ صفحة كُتِبَ عليها: «أصعب الأشياء لديَّ اليوم» ويكتب الأطفال: «اختبار الهندسة ــ للصف الثالث عند الساعة 10.30 صباحاً. أو اختبار اللعب بعد المدرسة. أو يُمكن لأحد الوالدين أن يكتب «المثول أمام نائب الرئيس عند الثالثة بعد الظهر.» كانت الفكرة أن ينتبه بقية أفراد الأُسرة وأن يقوموا بتقديم الدعم خلال الفترة التي يواجه فيها أحدهم «أوقات الضغط» وأن يُفكِّروا فيه في هذه الأوقات المعيَّنة خلال اليوم وأن يتلوُا بعض الصلوات في السر نيابةً عنه.

Twitter: @ketab_n

أُسرتنا

....
....
....
....

ماذا نتعلَّم من السرطانات

◆

للسرطانات غريزة جذب أحدها للآخر نحو الأسفل
بدلاً من دفعه نحو الأعلىٰ.
إنَّ هذا الميل الرجعي يمنع أي سرطانٍ
من الصعود نحو الأعلىٰ كثيراً.
عندما ننتقد ضمن نطاق أُسرتنا،
ويقوم أحدنا بتثبيط الآخر ويتخلّىٰ عنه
فإنّا نكون كالسرطانات.
لنتذكّر أن يقوم أحدنا بتعزيز الآخر
ويكيل كلٌّ منّا المجاملات والمديح للآخر.
ليذكر أحدنا الآخر ولنحاول دائماً
ألا نكون كالسرطانات.

Twitter: @ketab_n

ونقول مرَّةً أُخرىٰ، ليس ضرورياً أن تزيد أو تنقص، ولكن الضروري أن تفعله وأن تكون واعياً له.

إنَّ قانون السرطانات تطوُّر طبيعي عن قانون الإوز. نتأكد في البداية من أنَّ أعضاء العائلة يعرفون دائماً الحب والالتزام، ثم نبحث عن طرق مُحدَّدة وإيجابية تُبيِّن هذا الحب من خلال التأكيدات والمجاملات.

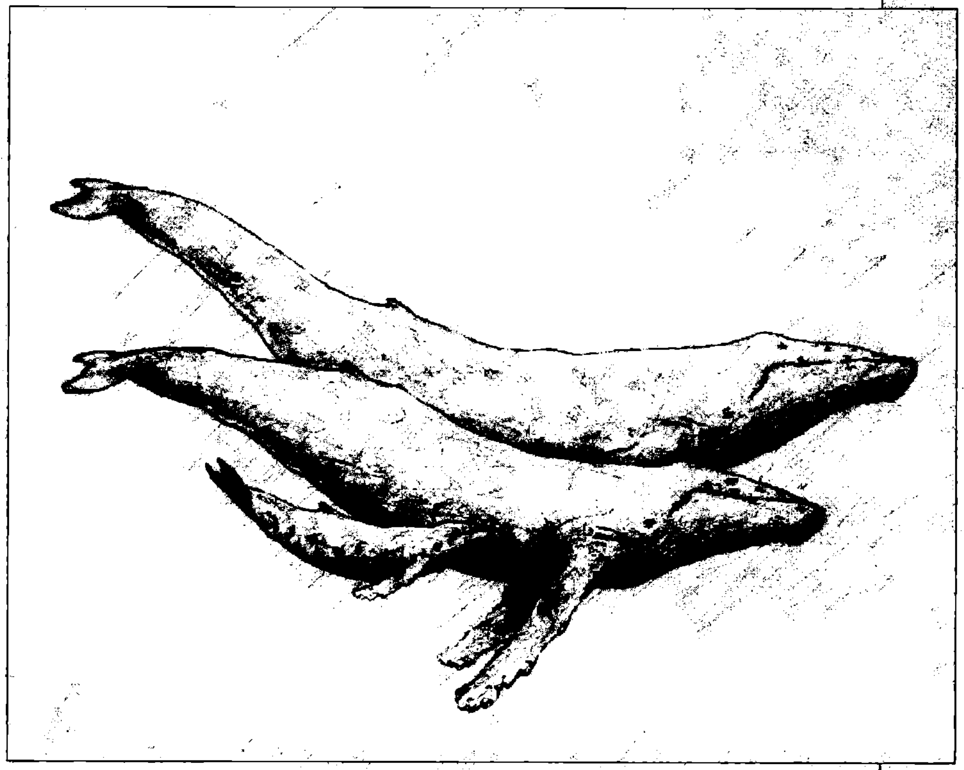
إنَّ قانون السرطانات سهل للغاية ولكن ليس سهلاً تطبيقه في الحياة. فغريزتنا الأبوية تتضمَّن النقد والتصحيح والإدانة والتأنيب والتهذيب مهما حاولنا أن نكون بنَّائين تجاهها لأنَّ نظرتنا البنَّاءة تحمل في طيَّاتها دائماً نوعاً من «التثبيط كتأثير أو كنتيجة»، ولكن بالجهد الواعي والممارسة المستمرَّة نستطيع أن نتغلَّب علىٰ ميولنا الشبيهة بالسرطانات وأن نمنح أطفالنا باستمرار جرعات تعزيز من الدعم والثقة التي تُمكِّنهم وتقوِّيهم علىٰ استغلال إمكاناتهم بالكامل.

◆

تذكَّر السرطانات
لا تتشبَّه بها قدر ما تستطيع
قاوِمْ غريزة الانتقاد
ابذر غريزة المديح
تخلَّص من قوقعتك لكي تنمو

◆

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

3

طبيعة التواصل

بدا في إحدىٰ السنوات، وكأنَّ أُسرة إرِي بكاملها قد شُغِلَت وأُعجِبَت بالحيتان ذات السنام، ويعود ذلك إلىٰ اهتمام ابننا المراهق «نوح» بعلم الحياة البحرية، وإلىٰ المكان الذي كنّا نُسافر إليه ونُحاضر فيه في ذلك الوقت. كان لقاؤنا الأول مع الحيتان أثناء قيامنا بالغطس في مياه جزيرة «مولوكيني Molokini» عند شاطئ «ماوي Maui» حيث كنتُ «أنا رِتشارد» مع اثنين من أولادي (بمن فيهما نوح) علىٰ عمق 60 قدماً تحت الماء نُنفِّذ عملنا الاعتيادي ونُراقب أسراباً من الأسماك الملوَّنة التي تسبح بين أطراف الحاجز المرجاني. فجأةً، سمعنا وشعرنا بالإيقاعات الغامضة والصدىٰ والصرير والاهتزاز للأغنية المُلحَّنة للحيتان ذات السنام، وكان من المستحيل علينا أن نعرف مكان الحيتان وعددها ومدىٰ قربها منّا، لكن أُغنيتها ووجودها كانا رائعين جداً.

Twitter: @ketab_n

نظرت إلىٰ وجه نوح من خلال القناع لأعرف ما إذا اعتراه الفزع، لكني شاهدتُ بدلاً من ذلك اتِّساع عينيه من الدهشة والإثارة. بقينا نسبح تحت الماء إلىٰ الحد الذي سمح لنا به الأُكسِجين قبل أن ينفذ، ودون أن نفعل أي شيء سوىٰ الإنصات والشعور بالغرابة نتيجة سماعنا لغناء الحيتان وصوتها الذي يزخر بالصدق والجد والجمال الأخَّاذ. كانت الأغاني حادَّة جداً أحياناً وذات أنغام غير محدودة ليس فقط من حيث طبقة الصوت ولكن من حيث العاطفة أوَ مزاجها في ذلك الحين. ودامت التجربة بكاملها ما بين 15 إلىٰ 20 دقيقة ولكن أيّاً منّا لن ينساها أبداً، وكان هناك تواصلٌ حقيقي يجري بين الحيتان، تواصلٌ يحمل في طيَّاته جميع أنواع المشاعر.

وجدنا أنفسنا في صيف تلك السنة في سفينة رحلات علىٰ شاطئ آلاسكا حيث كنّا نتجه لإلقاء محاضرة، وفي أحد الأيام، وبينما كنّا واقفين علىٰ سطح السفينة نُراقب الجليد الأزرق لأحد الأنهار الجليدية وهو يتكسَّر ويهوي في مياه البحر، صاح أحدهم علىٰ الطرف الآخر من سطح السفينة: «حيتان!»، أوقف القبطان مُحرِّكات السفينة ووقفنا جامدين في الماء ننتظر. وحتىٰ هؤلاء الذين شاهدوا الحيتان لسنوات كثيرة قالوا إنهم لم يُشاهدوا مثل هذا الاستعراض الذي كنّا نراه في هذا اليوم حيث بدأ خمسة أو ستّة من الحيتان ذات السنام تطفو علىٰ سطح الماء وتتقلَّب وتشق الماء وتلعب علىٰ بُعد عدة مئاتٍ من الأقدام من سطح السفينة الذي كنا نقف عليه. انفَجَرَ فجأةً سطح الماء الهادئ عندما خرج منه أحد الحيتان، والذي يبلغ طوله أكثر من خمسين قدماً ووزنه أكثر من خمسين طناً، بكامله من الأعماق قبل أن يصطدم مرَّة أُخرىٰ بالماء مثيراً سلسلة من الأمواج القويَّة التي بدأت تهزّ سفينتنا الضخمة عندما وصلت إليها، أسرع نوح إلىٰ السطح السفلي ليكون أقرب ما يُمكن من الحيتان حيث طاله الرذاذ المتطاير نتيجة عودة الحوت القريب منه إلىٰ الماء. وأخبرنا عالم الأحياء الموجود علىٰ متن السفينة فيما بعد بأنَّ هناك الكثير من النظريات التي تحاول

Twitter: @ketab_n

تفسير سبب قفز الحيتان ثم عودتها إلىٰ الماء، فالبعض يظن: بأنها تقوم بإزالة الصدف العالق علىٰ جوانبها الملساء. ولكن النظرية الأكثر قبولاً هي الأبسط دائماً: تقوم الحيتان بالقفز حباً بالمتعة، فهي تلعب وتُظهر مقدرتها للآخرين. كانت السفينة مجهَّزة بميكروفون غاطس تحت الماء وبذلك تمكنَّا من سماع أغانيها التي كانت خلال هذا النوع من اللعب مرتفعة وحافلة بالإثارة ومستمرَّة تقريباً، وكانت الحيتان تبدو وكأنَّها تُصفِّق وتُعْجَب بمهارة بعضها البعض في الألعاب البهلوانيَّة فوق سطح الماء وتحته.

يُمكن التعرُّف علىٰ كل حوتٍ من الحيتان ذات السنام بسهولة، لأنَّ لكلٍ منها شكلاً فردياً خاصَّاً به مرسوماً بلونٍ أبيض وأسود علىٰ زعنفته، وهذه الزعنفة مُنبسطة ومُتعامدة مع جسم الحوت حيث يُمكن تحريكها نحو الأسفل والأعلىٰ وتُستعمَل للطفو علىٰ سطح الماء أثناء عمليَّة التنفُّس. وباستعمال هذه الأشكال الخاصَّة بكل حوت، استطاع علماء الأحياء أن يعرفوا مدىٰ ولاء والتزام الحيتان تجاه السرب، أو بالأحرىٰ تجاه الأُسرة وكيف أنَّ معظم تواصلها يكون بين أفراد هذه الأُسرة.

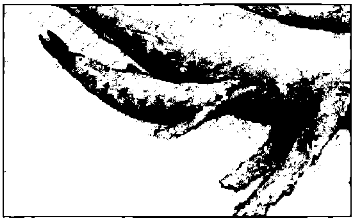
يسمح هذا التواصل للحيتان بالقيام بجهدٍ جماعي مدهش، وهو نوع من التآزر بين الحيتان يبدو وكأنه يؤدِّي إلىٰ نوع من التآلف الاجتماعي فضلاً عن الفائدة العمليَّة المُتمثِّلة بجمع الطعام. يسبح حوتان من نفس الأُسرة معاً علىٰ نحو لولبي مُتزامن ويقومان بنفخ الهواء من فتحات أنفهما لعمل أُسطوانة من الفقاعات تُعْرَف بشبكات الفقاعات. تُحبَس الأسماك الصغيرة داخل حاجز الفقاعات هذا بسبب التفاف الحوتين وزيادة سرعة سباحتهما علىٰ سرعة صعود الفقاعات داخل أُسطوانة الفقاعات، مع فتح أفواهها إلىٰ الحد الأقصىٰ حتىٰ تبتلع كل الأسماك التي حُبِسَت في هذا المكان. إنَّ فعالية طريقة «شبكة الفقاعات» هذه من الأشياء التي تُمكِّن الحوت الناضج من إلتهام طن ونصف طن من الطعام يومياً.

يبدو أنَّ ألطف وأعذب أُغنية للحوت ذي السنام وأكثرها تأثيراً هي أُغنية

Twitter: @ketab_n

الأم التي تُشجِّع فيها صغارها وتقودها خلال سباحتها في الماء. تلد الأم حيتانها الصغار علىٰ عمقٍ كبير تحت سطح الماء، والتحدِّي الأول الذي يواجه الأُم الجديدة هو رفع ودفع طفلها الوليد بأنفها إلىٰ السطح حيث يسحب أول نفس له من الهواء. إنَّ الذين شاهدوا هذا العمل التربوي يقولون بأنهم لن ينسوا أُغنية الأم التي تُصاحب هذه العملية، أُغنية الحب والاعتزاز والثقة.

هناك آراءٌ كثيرة ومتنوّعة تتعلَّق بهذه الحيوانات الضخمة وبخاصَّةٍ فيما يتعلَّقُ بأُغنياتها العجيبة. ولقد قرأنا الكثير من النظريات وكذلك أفضل التخمينات وخرجنا ببعض النظريات والتخمينات الخاصَّة بنا. لقد اكتشفنا أنَّ الحوت ذا السنام يستطيع أن يتصل بحوتٍ آخر عبر مئات الأميال من ماء المحيط وأنَّ أفراد السرب العائلي تبقىٰ علىٰ اتصالٍ مستمر ببعضها البعض بحيث تعرف دائماً مكانه ووضعه. قرأنا عن آراء تقول: إنَّ الأُغنيات تكون أكثر شدةً واستمراراً عندما يكون أحد أفراد الأُسرة جريحاً أو في شدَّة أو مُعرَّضاً للخطر، واكتشفنا أنَّ بعض علماء الأحياء يعتقدون بأنَّ الكثير من أغاني الحيتان تهدف إلىٰ تشجيع بعضها البعض وإعطاء الحيتان الصغيرة شعوراً مستمرًّا بالأمن والمكانة والارتباط بالسرب الذي تنتمي إليه، واستنتجنا بشكلٍ عام أنَّ حوتاً واحداً هو الذي يُغنِّي في كل مرَّة بينما يستمع الآخرون ولا يردّون إلا عندما ينتهي الحوت الأول من الغناء. وإذا قام حوتٌ آخر من أبناء السرب بالغناء في نفس الوقت فإنَّ ذلك يأخذ شكل التناغم والتوافق والتشجيع.



ما هو قانون الحيتان إذن؟: هو بالطبع، درس التواصل المستمر، والصريح، والصادق عاطفياً. إنَّ التواصل العائلي الحقيقي والملتزم يستطيع تجنُّب كثيرٍ من المشكلات المُحتمَلَة ويملك الأداة اللازمة لحل المشكلات الموجودة والتخلُّص منها، كما أنَّ التواصل الإيجابي في الأُسرة يُشبه البوَّابة المفتوحة التي تسمح بتعلُّم القِيَم والاشتراك في المتعة والوصول إلىٰ حل

Twitter: @ketab_n

المشكلات التي يجب أن تُعالَج. وعندما تُغلَق هذه البوَّابة ينشأ التوتُّر ويُصبح الأفراد معزولين عن بعضهم البعض.

◆ ◆

يجب على الأُسَر أن تسعىٰ للتواصل باستمرار، وأن تكون أقنية الاتصال مفتوحةً دائماً بحيث يزدهر التعاون والعمل الجماعي.

مثل الحيتان، يجب أن يتركّز معظم هذا التواصل علىٰ منح القبول والتشجيع والثقة.

مثل الحيتان، يجب أن يكون التواصل كثيفاً ومتواصلاً في زمن الشدَّة والخطر وعند مواجهة الصعوبات.

مثل الحيتان، يجب علينا أن نُصغي لبعضنا البعض بدلاً من استعمال أُسلوب مقاطعة الآخرين.

مثل الحيتان، يجب أن يتضمَّن التواصل الذي نقوم به الولاء والإخلاص والعمل الجماعي وبناء الثقة والتآزر الأُسري الحقيقي.

مثل الحيتان، يجب أن يكون تواصلنا ملائماً للفرد وبقدر حاجته، لأنَّ كل طفلٍ هو نموذجٌ فريدٌ من نوعه كصغير الحيتان، فالطفل قد يحتاج إلىٰ تواصلٍ من النوع الحازم المُنضبط بينما يحتاج طفلٌ آخر إلىٰ نوعٍ مختلف من التواصل اللطيف والمريح.

مثل الحيتان، يجب ألا يكون تواصلنا علىٰ شكل مُحاضَرَة بل علىٰ شكل أُغنية، أُغنية الثقة والتعاون والاحترام المُتبادل.

جلست أنجيلا في مكتب المُعالِج النفسي مع ابنتها العابسة الحزينة ذات الاثني عشر ربيعاً، وقالت له: «أنا أعلم ما هو الأفضل لابنتي ولن أسمح لها بأن تُقابل الشبَّان حتىٰ يرتفع مستوىٰ تحصيلها، فالشباب لا همَّ لهم إلا التسلية.

Twitter: @ketab_n

تحتاج ابنتي للقيام بواجباتها المدرسيَّة والتدرُّب علىٰ البيانو لمدَّة ساعتين يومياً علىٰ الأقل، وكل ما تريد فعله هو الجلوس ومشاهدة التلفزيون وأن تكون مع أصدقائها باستمرار. أنا أعلم أنها لن توافق، ولقد كنتُ في مثل سنِّها وأعرف أكثر مما تعرفه هي الآن.»

لاحَظَ المُعالِج الفطن النظرة الحازمة الصلبة المُرتسمة علىٰ وجه الأُم، كما لاحَظَ الوجه اليائس القنوط للفتاة التي تجلس بجانبها. قال الطبيب للأُم: «إنَّ وجهة نظرك صائبةٌ تماماً، لكني قلقٌ من الطريقة التي تستقبل بها ابنتك دوافعك واستنتاجاتك التي تشعرين أنَّها في مصلحتها.»

قاطعت الأُم الطبيب دون أن تنظر إليه وقالت: «أنا أعلم بماذا تُفكِّر، لكنها علىٰ خطأ! فقيامها بعمل ما يتوجَّب عليها هو أهم بكثير من عمل ما تريده هي. فهي لا تفهم أنَّ ما تفعله الآن سوف يؤثِّر عليها في كامل حياتها.»

ابتسم المُعالِج للأُم غير النادمة وخاطبها بصراحة: «أنجيلا أنا قلقٌ من أنَّك تُحضِّرين نفسك لمواجهة ثورة، ومواجهة الفشل إذا أهملتِ استعمال قنوات الاتصال مع ابنتكِ برفضكِ الإصغاء إلىٰ مشاعرها إصغاءً فعليّاً، وأنَّ العلاقة بينكما لن تصل إلىٰ أي هدف. وعلىٰ اعتبار أنَّ أهداف ابنتك في الحياة هي ملكٌ لها وليست مُلكاً لك فستكونين بمنزلة المستشار والموجِّه وليس بمنزلة المُدافع عنها. ثمَّة جدارٌ بينكما الآن ولن يُزيله سوىٰ الإصغاء العميق والمُتأنّي.»

ذُهِلَت أنجيلا عندما سمعت جزءاً من الحقيقة التي قيلت لها للتو، ونظرت إلىٰ ابنتها التي كانت تبكي والدموع تفيض من عينيها، بعد أن سمعت بدقَّة ما كانت تُريد كثيراً أن تنقله لأُمِّها ولكن لم تسنح لها الفرصة أبداً. شعرت الأُم بفؤاد ابنتها فرقَّ قلبها لها، ورأت أنجيلا في النظرة المُرتسمة علىٰ وجه طفلتها ما جعلها تُدرِك أنَّ ما تحتاجه ابنتها فعلاً هو الأُم وليس القاضي. الأُم المُستشارة والمُستَمِعَة وليس الأُم المُسيطرة، فابنتها تحتاج إلىٰ شخصٍ يثق بها

Twitter: @ketab_n

ويؤمن بقدرتها علىٰ وضع الأهداف الخاصَّة بها وأن تستشف المستقبل الذي ينتظرها.

بدأت أنجيلا في الأيام التالية تزيد من الاستماع وتُقلِّل من المحاضرات، وأخذت تُجهد عقلها بحثاً عن الأفكار التي تستطيع تحطيم الحاجز الكبير الذي بَنَتْه حتىٰ تستطيع التواصل معها من جديد.

بدأت تطرح أسئلة عمّا تريد ابنتها التحدُّث عنه، وعن آرائها وآمالها، وأحلامها وأهدافها. وبدأت البنت بالتفتُّح تدريجياً. وعلىٰ اعتبار أنَّ ابنتها كانت ذات موهبة فنية فقد اقترحت عليها أن ترسم مُخططاً ملوَّناً يظهر الأهداف التي تضعها لمدة سنة كاملة فيما يتعلَّق بالمجالات الأكاديمية والاجتماعية والعائلية.

لم تكن المهمَّة سهلة لتُنْجَزَ في ليلة واحدة، ولكن لم يمضِ وقتٌ طويل حتىٰ اتضح أنَّ أهداف الفتاة كانت أكثر تقدُّميَّة من الأهداف التي حاولت أنجيلا أن تضعها لابنتها بقبضة حديدية. ومن خلال مقاومة ابنتها الغاضبة، شعرت أنجيلا كيف أنَّ الفعالية قد اختلفت اختلافاً كاملاً مع انتقال المُبادأة للطرف الآخر، فالفتاة لم تعد تعتبرها ذلك «المدير» الذي يفرض أوامره فرضاً بل تحوَّلت إلىٰ مستشارٍ مُفضَّل، والأُم تستطيع أن تسأل «ماذا أستطيع أن أفعل كي أُساعدك في مسألة الأهداف؟» وبدأت تستمتع بالنظرة المُصمِّمة والعزَّة التي تُغطِّي وجه ابنتها عندما تتكلَّم عن أهدافها وآمالها وخططها وأحلامها.

كان ستان علىٰ وشك أن ييأس من مُحاولته التواصل مع ابنته البالغة من العمر أربع عشرة سنة. كانت فتاةً شابَّة متميِّزة، وطالبةً متفوِّقة، وذات نشاطٍ فعَّال في الرياضة والموسيقا ومُنغمسة انغماساً كاملاً في الحياة الاجتماعية خلال السنة الأُولىٰ من المرحلة الثانوية. لكنها لم تتح له الوقت الكافي للاجتماع بها، وكانت تُحرج من كونه عاملاً صناعياً ومن الشقة الصغيرة التي يعيشون فيها. وكانت فظَّة وتهكُّمية في تعاملها معه، لا تصبر علىٰ أسئلته، ولا تميل لإخباره عن أي شيء يتعلَّق بحياتها ومشاعرها. وكانت أسئلته التي تُركِّز علىٰ المدرسة

Twitter: @ketab_n

أو الأصدقاء أو النشاطات تُقابَل بصبرٍ نافدٍ وبفظاظة وتجاهل مثل: «أنا بحالة جيِّدة» أو «لا تقلق من هذا الأمر.»

كان ستان يفترض أن هذه الإجابات نتيجة مرحلة عابرة، ولكنه أدرك في أحد الأيام أنَّ هذا النمط مستمرٌ منذ عدة سنوات، ولم يتبقَّ لهما الكثير من السنوات حتىٰ تُغادر ابنته المنزل علىٰ أمل أن تلتحق بالجامعة. لذلك قرَّر أن يُبدِّل أولوياته ويُحاول علىٰ قدر استطاعته أن يحصل علىٰ العلاقة التي يُريدها مع ابنته، أو التي أمل أنَّ كليهما يريدها.

عندما بدأ يُكرِّس نفسه للهدف المُتمثِّل بالتواصل الأفضل لم يكن الأمر مستحيلاً كما بدا في السابق. فقد بدأ يُحاول الحصول علىٰ الأفكار وعندما يتوصَّل لإحداها كان يبدأ بتجربتها. وجَدَ ستان أنَّ ابنته استجابت للمذكَّرات الخطية، لذلك بدأ بكتابة رسائل قصيرة تحمل المديح والتقدير في كل مرَّة يُلاحظ فيها أو يسمع عن شيء يجعله فخوراً بها. وكان عندما يتوفَّر الوقت، يقوم بتوصيلها لحضور عدة دروسٍ للموسيقا أو ألعاب كرة القدم كل أُسبوع. وقد اكتشف أنها تُحبُّ مطعماً مُعيَّناً ولا تستطيع مقاومة الإغراء بالذهاب معه إلىٰ هذا المطعم لتناول الغداء يوم السبت، وعندما يكونان وحدهما وجهاً لوجه في السيارة، أو علىٰ مائدة الغداء، فإنَّها لا تُعامل أسئلته بطريقة الاستجواب ولكنها بدأت تُعطيه أجوبة تحتوي علىٰ كثير من المعلومات. حتىٰ أنها طرحت عدَّة أسئلة من جانبها.

تشجَّع ستان بهذه التطوُّرات وبدأ يعدُّ العدَّة لاصطحابها معه في أحد الأيام بعد انتهاء دوام المدرسة في الشاحنة الكبيرة التي يعمل عليها في موقع البناء، وقد بدا عليها التأثُّر بعد هذه الرحلة. وأثناء العودة إلىٰ المنزل في ذلك المساء، وفي اللحظة التي شعر بأنها مناسبة، أخبرها بمدىٰ حبه لها حيث أنه يريد دائماً معرفة ماذا تفعل وبماذا تُفكِّر وبماذا تشعر، وأنه يُحاول دائماً أن يتفهَّم الوضع. أحسَّ ستان عندئذ بأنه استطاع اختراق الحاجز، وأنَّ ابنته أدركت

Twitter: @ketab_n

بأنه لن يستسلم. لذلك استسلمت هي وبدأت تُبادله الحديث باعتباره شخصاً حقيقياً، وأخبرته بعدَّة أشياء كانت تُقلقها. واندهشت عندما استمع بدلاً من إطلاق الأحكام.

خلال الأسابيع القليلة التالية بدأت الأُمور بالتحسُّن بين الطرفين، حيث شعر كلاهما بأنَّ مستوىٰ الثقة بدأ يتحسَّن وبأنَّ حب الأب الطبيعي والمدافع والحنون تجاه ابنته بدأ يُعزِّز من مكانته. وعلىٰ الرغم من أنَّ الطريق لا يزال بعيداً فقد شعر ستان بأنهما قد استطاعا تجاوز المنعطف.

لأحد أصدقائنا المقرَّبين إبن يُدعىٰ برادي وقد وُلِدَ وهو يُعاني من إعاقة جسدية شديدة، وأخبره الأطبّاء أنه لا يستطيع الالتحاق بالمدرسة. وقد توقَّع أنَّ برادي لن يعيش أكثر من ثماني أو تسع سنوات. كان عندما يجلس علىٰ الكرسي المتحرِّك لا يستطيع العمل إلا بإصبعٍ واحدة ــ وهو العضو الوحيد الذي يستطيع التحكُّم فيه ــ مع وصل أُسطوانة الأُكسِجين إلىٰ رئته الضعيفة. تجاوز هذا الفتىٰ الشجاع كل التوقُّعات وتخرَّج من المدرسة الثانوية، وخلال فترة الدراسة حصل برادي علىٰ كثيرٍ من الأصدقاء حتىٰ أنه عندما اضمحلَّت أخيراً قواه الضعيفة وتوفي في سنِّ الثانية والعشرين اضطرَّ الأهل أن يُقيموا جنازته في الصالة الموسيقية الضخمة في المسرح.

عندما جلسنا نستمع إلىٰ تأبينه من صديقٍ تلو صديق حصلنا علىٰ انطباع بأنهم يجمعون علىٰ قول شيءٍ واحد وأنهم كانوا من أصدقائه المُقرَّبين وأنَّ كلاً منهم كان يحب أن يزوره في منزله بِرُغْم أنَّ كل ما يستطيع القيام به كان الإصغاء وأن يتكلَّم معهم بصوته الضعيف الأجش ليقول «هذا مناسب» أو ليسألهم سؤالاً آخر يستفسر فيه عن أحوالهم.

قال أحد زملائه: «عندما تكون مع برادي يكون هو معك! ويكون مهتماً اهتماماً كلياً بكل ما تقوله له وكأنَّك أهم شخص في العالم. يستمع إليك بكل

Twitter: @ketab_n

جوارحه وكأنه يقول لك: بالرغم من أنه ليس لي حياةٌ لأعيشها ولكني أستطيع مُشاركتك حياتك.»

كانت القاعدة الأساسية هي أنَّ كل شخصٍ أحبَّ برادي لأنه كان يستمع ويُصغي، وكان رفاقه يُحبُّون الالتفاف حوله لأنَّ اهتمامه بهم جعلهم يشعرون بقيمتهم وبأهميَّتهم. ونحن لسنا مُتأكِّدين تماماً من أين اكتسب أو تعلَّم ذلك وأتقنه، ولكن برادي عرف وعايش قانون الحيتان.

إنّ القاعدة الأساسية هي التالية: إنَّ الإصغاء هو مفتاح التواصل. وبدون خطوط اتصالٍ مفتوحة، وبدون قانون الحيتان، لن تُصبح الأُسرة ذلك المكان الخاص بالتعلُّم والنمو والاندفاع الذي يجب أن تكونه. ولذلك على الآباء أن يصرّوا على ذلك، وأن يفعلوا ما بوسعهم لتثبيته وإصلاحه والمحافظة عليه. ابحثوا في قانون الحيتان سويةً، وليسألْ كلٌّ منكم الآخر أين يُفقَد الاتصال داخل الأُسرة ولماذا.

◆ ◆

أدركت إحدى الأُمَّهات أنَّ الفترتين الوحيدتين اللتين تستطيع فيهما الدخول في محادثة مع ابنتها البالغة من العمر اثنتي عشرة سنة، كانت أثناء قيادة السيارة في الرحلات الطويلة أو في وقت متأخِرٍ من الليل. وبدلاً من الشكوى بأنَّ هاتين الفترتين هما الفرصتان الوحيدتان وأنَّ أيّاً من الفرصتين لم تكن مُناسبة، بدأت تكثر منهما على الشكل التالي: عَرَضَت على ابنتها أن تقود السيارة أثناء ذهابها لمقابلة صديقتها التي انتقلت إلى ضاحية تبعُد 45 دقيقة بالسيارة في الطرف الآخر من المدينة. وأحياناً كانت تُقنع ابنتها بحضور شريطٍ سينمائي في ساعة مُتأخِرة من الليل في عطلة نهاية الأُسبوع بغية إتاحة فرصةً للتواصل لا تتوفَّر إلا في الهزيع الأخير من الليل. وكان شعارها «سأُنفِّذ مهما كان الثمن.»

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون الحيتان

كان أحد الآباء المُطلَّقين لا يستطيع رؤية طفليه الصغيرين إلا مرَّة كل أُسبوعين، ولذلك كان يملأ أيام اللقاء بكثير من النشاطات حتىٰ أدرك أنَّ لا مجال هناك للتواصل. لذلك تراجع قليلاً عن برنامجه وحاول أن يقضي وقتاً أطول أثناء تناول الطعام، أو اصطحاب أطفاله في عدَّة جولات بالسيارة، أو الذهاب إلىٰ أماكن هادئة ذات إيقاع بطيء مثل الحدائق العامَّة أو حدائق الحيوان، حيث تتوفَّر فرصة أكبر للتواصل. كما وجد أنَّ العمل أو تنفيذ المشروعات مع أطفاله ـ من إصلاح شيءٍ مُعطَّل في السيارة أو بناء بيتٍ للكلب سويةً ـ وسيلة تُحفِّز الجميع علىٰ التواصل العفوي والحر.

قرَّرت إحدىٰ الأُسَر أن تتخلَّص من التلفزيون. وفعلاً تمَّ إقصاء الأجهزة الثلاثة الموجودة في المنزل، وبعد فترة صعبة من الشكوىٰ والتأقلم بدأ أفراد الأسرة بزيادة التواصل فيما بينهم. وقامت أُسرةٌ أُخرىٰ بتنفيذ حلٍّ جزئي تمثَّل في فصل الأجهزة ليلاً لإتاحة مزيدٍ من الوقت لكتابة الفروض المنزلية والتواصل، بينما قامت أُسرةٌ ثالثة بالسماح بالمشاهدة لمدة ساعة واحدة (أو التمتُّع بألعاب الفيديو أو تصفُّح الإنترنت) كل ليلة.

شعر أحد الآباء، وبرغم قضائه الكثير من الوقت مع ابنته البالغة من العمر تسع سنوات، بأنَّ التواصل بينهما لم يكن عميقاً لأنَّ معظم الحديث تركَّز علىٰ المدرسة والنشاطات المنفَّذة، ونادراً ما دار عن المشاعر. ولمحاولة تغيير هذا النمط بدأ عن قصد باستعمال عبارة «أشعر» مرَّاتٍ كثيرة في ملاحظاته وأسئلته، وكان يُخبرها عن شعوره عن بعض الأشياء ويسألها: «ما هو شعورك تجاه هذا الأمر؟» وحاول أيضاً أن يصطحب ابنته إلىٰ السرير في المساء في عدَّة مناسبات، وقبل أن يترك الغرفة كان يسألها أن تُخبره عن «السعادة» في هذا اليوم وعن «الحزن»، وقد ساعدها ذلك في الانفتاح علىٰ مشاعرها، وكان غالباً ما يدع هذه الجلسات التحفيزية تُدخِلهُ إلىٰ عالمٍ جديد عن فتاته، وإلىٰ حياتها اليومية.

Twitter: @ketab_n

كانت إحدىٰ الأُمَّهات تمتعض كثيراً من تأثير «التكنولوجية» علىٰ علاقتها مع ابنها وابنتها المراهقين. فقد كانا يقضيان معظم الوقت علىٰ الكمبيوتر وفي الألعاب الإلكترونية. لذلك قرَّرت ببساطة، إذ لم تستطع التغلُّب عليهما أن تنضمَّ إليهما علىٰ الشكل التالي: كانت ترسل إلىٰ طفليها الموجودين في الطابق السفلي أمام كمبيوتر الأُسرة رسائل بالبريد الإلكتروني أو رسائل فورية من الكمبيوتر المحمول في الطابق العلوي، كما زوَّدتهما بهاتفين نقَّالين محليين رخيصي الثمن حيث تستطيع العثور عليهما عند الحاجة وتُراقب الأمكنة التي يذهبان إليها بعد المدرسة، وتتأكَّد من قدومهما إلىٰ البيت في الموعد المحدَّد في أُمسيات نهاية الأُسبوع. كما أنَّها دَعَت نفسها إلىٰ غرف الدردشة دورياً واشتركت معهما في بعض ألعابهما الفورية علىٰ الإنترنت.

بدا الطفلان وكأنَّهما يكنّان نوعاً جديداً من الإحترام تجاهها والتآلف معها. ولم تحاول الأُم أن تكون نِدّاً لهما أو رفيقة أو حتىٰ من أقرب الأصدقاء، ولكنها بقيت أُمهما من النوع الذي يتلاءم مع جميع المواقف وتحوَّلت التكنولوجية من عدو إلىٰ أداةٍ مُساعدة.

خصَّص أحد الآباء يوم السبت (كل أُسبوعين) لـ «صباح الرفاق» كي يذهب فيه مع ابنه في نزهة خارجية. يُمكن للأب أن يكون لديه أفكار أو يُقدِّم اقتراحات لكن الاختيار كان للابن (ضمن حدود) فيما يتعلَّق بالمكان الذي سوف يذهبان إليه أو ماذا يفعلان. حاول الطرفان أن تبدأ الرحلة باكراً يوم السبت حيث لا يشعر أيٌّ منهما أنه علىٰ عجلة من أمره، ويدع الأب ابنه يختار موضوعات الحديث بالإضافة إلىٰ المكان الذي سيذهبان إليه حتىٰ أنهما احتفظا «بكتاب الرفاق» الذي يضمِّنانه ذكرىٰ عن كل لقاء يجمعهما معاً مثل نبتة تمَّ قطفها أثناء النزهة أو أُنبوب شرب السوائل من فطور في مطعم ماكدونالد. وبعد عدة سنوات يستطيع الإبن أن يتصفَّح الكتيِّب الصغير ويتذكَّر من أين جاء كل بندٍ في الدفتر وماذا فعلا معاً في ذلك اليوم.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون الحيتان

حاولت إحدىٰ الأُمَّهات تعليم ابنتها التي تبلغ من العمر تسع سنوات كيف تضع برنامجاً زمنياً لتنظيم وقتها، وقد اكتشفت أنَّ للعملية فوائد في التواصُل، لذلك زوَّدت ابنتها بجهاز توقيت يومي بسيط. وقد تباهَت البنت بأنَّ أُمَّها اعتبرتها ناضجة لتستعمل كتاباً من كتب الكبار. كانت الأُم بدورها فخورة بجهود ابنتها لمتابعة برنامجها المُسجَّل في الكتاب، كما أنَّ فخر الأُم واستحسانها شجَّع الفتاة علىٰ المشاركة في كتابة البرنامج. كانت المذكَّرات والخطط التي تكتبها كل أُسبوع موضوع تواصُلٍ خَصْبٍ فيه أُمور تدور في خَلَد الفتاة، فإذا كتبت «اختبار التاريخ» مع نجوم كبيرة حوله في صباح الخميس فيكون الكلام عن الاختبار في صباح الخميس طبيعياً، وتُساعدها الأُم في ذلك. وإن كَتَبَت عن مقابلة صديق جديد أو مشكلة مع صديق قديم فيسهل طرح سؤال عن الأصدقاء وعن العلاقات. ورأت الأُم أن تُثني علىٰ مُبادرة ابنتها عندما تكتب شيئاً يهمُّها، وأن تواصلها كمساعدة ومستشارة تهتمُّ بأمرها، فلا تكون تلك الأُم المسيطرة المُسْتَبِدَّة.

أُسرتنا

Twitter: @ketab_n

ماذا نتعلَّم من الحيتان

◆

إنَّ الحيتان ذات السنام هي أضخم المخلوقات علىٰ سطح الأرض
وهي تمتلك أكبر الأدمغة.
يُغَنِّي أحدها للآخر أُغنيات جميلة تحت سطح الماء.
تُدعىٰ أُسَر الحيتان «بالأسراب».
يبدو أنَّ معظم الأُغنيات وكأنَّها تدور بين
عدَّة أفرادٍ من نفس السرب.
تستعمل أُغنياتها ليُشجِّع أحدها الآخر
وهي غالباً ما تُغنِّي أثناء لعبها مع بعضها البعض
والشيء المُثير فعلاً
هو أنَّها لا تُقاطع بعضها البعض.
عندما يُغنِّي أحد الحيتان
ينصُت الآخرون.
فلنتذكَّرِ الحيتان ونُحاول أن نكون
أكثر شُبهاً بها ضمن أُسرنا.

لا يستطيع أحد أن ينكر أهميَّة التواصل المُفيد والحر ضمن الأُسرة، وتكبر المُشكلات الصغيرة التافهة وتُصبح ذات حجمٍ أكبر إذا لم يكن هناك تواصل. سيشعر القليل من الأطفال بالوحدة وإساءة الفهم، كما أنَّ الآباء والأُمَّهات سيشعرون بأنَّهم قليلو الحيلة في فهم ومساعدة أطفالهم، وسيكون لدىٰ القليل من الإخوة علاقات مبنيَّة علىٰ التنافس فقط، ومثل كثير من الأُمور،

Twitter: @ketab_n

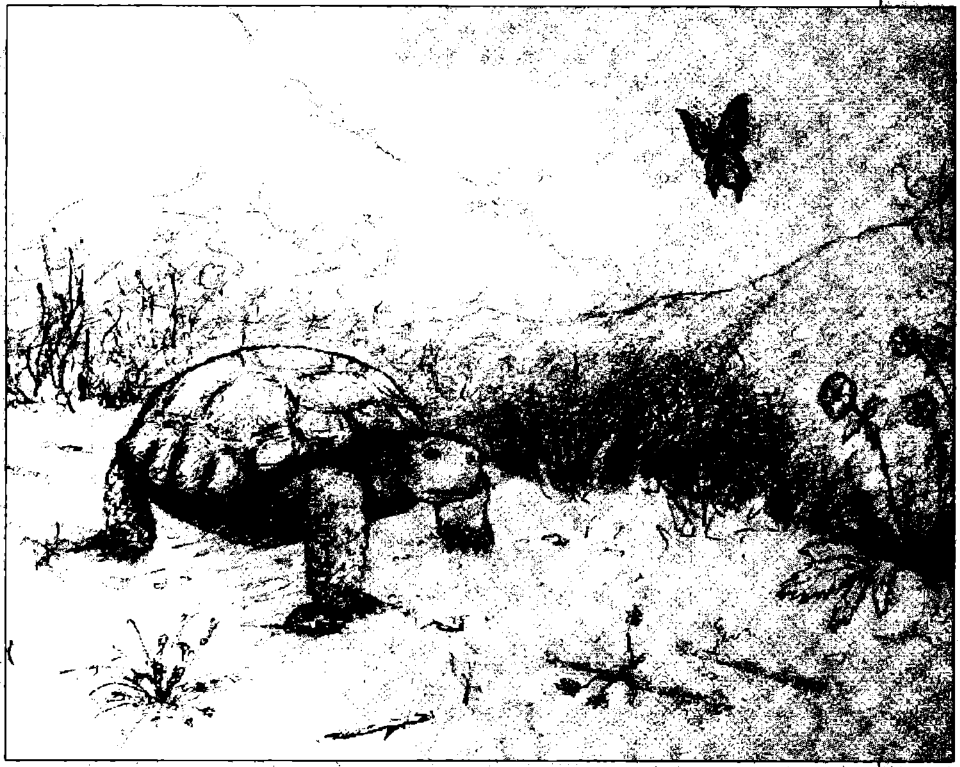
يتحسَّن التواصل ويزداد فقط لأنّا نُركِّز عليه. إنَّ التفكير في الحيتان ذات السنام يُمكن أن يُساعدك في عمل ذلك.

◆

تذكَّرِ الحيتان
حسِّن التواصل داخل أُسرتك
وحوِّلْه إلىٰ أُغنيةٍ مُشجِّعةٍ جديرةٍ بالاستماع

◆

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

4

طبيعة التماسك

عرفنا للتو أنَّ «السلحفاة والأرنب» هي حكايتنا المُفضَّلَة من حكايات أيسوب، وكلٌّ منّا يعرف القصّة، لكن القليل يعرف تفاصيلها، وبالتالي لا يُدرك كيف يُمكن للسلحفاة البطيئة المُتثاقلة أن تهزم الأرنب السريع الرشيق.

فيما يلي نسختنا الخاصّة من القصّة الحقيقية:

كان السباق طويلاً جداً، ولم يعرفُ أيٌّ من المتسابقين الطريق الصحيح. لقد أُخبرا عن الطريق العام لنهاية الخط وتلَقّيا التعليمات لتفتيش العلامات والدلالات الموجودة في الطريق. انطلق الأرنب سريعاً لكنه فَقَدَ الاتصال بالعلامات المُحدَّدة وسار في طريق مُتعرِّج، كما أنَّه فَقَدَ الاهتمام مراراً عندما لاحظ «أنواع الجزر المختلفة» المزروعة قرب مسار السباق، والتفت إلىٰ تصفيق المُشاهدين الذين أُعجبوا ببراعته. كان الأرنب مُستعجلاً جداً في تبادل الحديث وعقد

Twitter: @ketab_n

الصداقات، وقطعَ مسافاتٍ شاسعة في كل يوم وكان تعباً جداً حينما يستيقظ كل صباح.

تحرَّكَت السلحفاة ببطء وحاولت التقيُّد بكل شيء موجودٍ علىٰ الطريق، وكان من عادتها البدء باكراً كل يوم والتفتيش عن العلامات، وبرغم مَشْيَتِها المُتثاقِلَة، فقد مكّنها بُعْدُ نظرها وقدرتها علىٰ التوقُّع من الحصول علىٰ ميزة مُثيرة يُمكنُ أن تُدعىٰ «سرعة المسير ببطء.» كان لديها قواعد راسخة، وبرنامجٌ مُحضَّر وخططٌ مدروسة بدقَّة، كما كان هناك توازنٌ خاصٌ بها. وبسبب نمط مسيرها البطيء المتعمَّد، توفَّر لها الوقت لتتكلَّم مع الحيوانات الأُخرىٰ علىٰ الطريق، وأصبح الكثير منها صديقاً لها وساعدها إما بإخبارها عن الطرق المختصر أو سلوك الطريق الأسهل حتىٰ أنه كان هناك طريقٌ مختصر يمر ضمن مضيق بحري. وقام أحد أقربائها من السلاحف البحرية بمساعدتها علىٰ العبور.

أحبَّ كثيرٌ من الحيوانات الأُخرىٰ السير إلىٰ جانب السلحفاة وكانت خطواتها الوئيدة الثابتة مُريحةً ومقبولة وبدا دائماً أنَّ لديها الكثير من الوقت لتتكلَّم مع من يريد السير إلىٰ جانبها وتهتم به من خلال الأسئلة الكثيرة التي تسألها، وكانت تحترمه وتُقدِّر أفكاره.

حاول البعض ثنيها عن عزمها عن طريق إخبارها بأنَّ الأرنب مرَّ منذ فترةٍ طويلة وتحذيرها من أنَّها تأخَّرت كثيراً وخسرت السباق فعلاً، لكنها كانت تتلقَّىٰ تعليقاتهم بابتسامةٍ واثقة وحكيمة مع استمرار خطواتها المتثاقلة.

يعرف الجميع الآن أنَّ السلحفاة فازت، ولكن الشيء غير المفهوم هو مقدار المرح الذي حصلت عليه أثناء السباق ومدىٰ استمتاعها به. كانت السلحفاة دائماً علىٰ ثقة من الوجهة التي تتَّجه إليها، وكانت راضية عن التقدُّم البطيء الثابت وتحب اكتشاف العلامات وعقد الصداقات والحصول علىٰ المساعدة خلال الطريق. أما الأرنب فقد كان دائماً ضائعاً. وبرغم جاذبيَّته وشكله الأنيق، إلا أنه كان مُسرعاً باستمرار، ولم يكن متأكِّداً بدقَّة من المكان

Twitter: @ketab_n

الذي يريد الذهاب إليه. كان عشوائياً لا يستطيع تحديد مدىٰ أهميَّة السباق له أو أفضليَّته لكي يشترك فيه.

إذا كان الأطفال هم السباق! فكيف سيُقدِّرون ويُكافئون الوالد الصبور المُكافح. يجب أن تكون المُكافآت والجوائز فوريةً دائماً، ولكن مع مرور الوقت، ومع المضي في مسار السباق فإنَّ الآباء الذين يلتزمون بمهمتهم ويتذكَّرون أولوية الوصول إلىٰ خط النهاية المتمثِّل بأطفالهم ويبنون لهم حياةً متينة مُتماسكة سيكونون هم الفائزين في النهاية دائماً.

إنَّ الأبوين اللذين يقبلان بموقف السلحفاة ـ اللذين يعرفان أنَّ السباق طويل وأنَّ التقدُّم سيكون بطيئاً ومُتدرِّجاً ـ سيتمكَّنان من إيجاد الهدوء والثقة التي تشعر الأطفال بالأمان. ومثل هؤلاء الآباء يستمتعون بالسباق، أو بالأحرىٰ بالعملية بكاملها، ويتعلَّمون أنَّ التماسك والثبات المحسوب بدقَّة هو أكثر أهميَّةً للأطفال من الحلول السريعة.

إنَّ بعض الآباء من نموذج الأرنب يسلكون مختلف السبل وينعطفون بحدَّة ويظنُّون أنَّ مسار حياتهم المهنيَّة هو أكثر أهمية من مسار أُسَرهم، وهم بذلك يشتركون في السباق الخاطئ ويظنُّون أنَّ الأُسرة موجودة لتخدم العمل الذي يقومون به وتدعمه بدلاً من أن يكون الأمر عكس ذلك بالضبط. وهم يقعون ضحيَّة إرضاء الآخرين ويبتعدون عن مسارهم الأصلي أيضاً «بما يرونه من الجزر» المُتمثِّل بالمنازل الفخمة الكبيرة والسيارات والألقاب والملابس والمكانة.

أمّا الأبوان من نموذج السلحفاة فيُدركان أهميَّة العمل والحياة المهنية

Twitter: @ketab_n

ويستمرّان في محاولة التثبُّت من كل مسار وهل سيُقرِّبهما ذلك من خط النهاية المتمثِّل في الحصول علىٰ أطفالٍ متوازنين ومُتكيِّفين ضمن أُسرة سعيدة. يبني هؤلاء الآباء التماسك والاتحاد بخطىٰ وئيدة مثل تناول الطعام سويةً، والذهاب إلىٰ الصلاة، والتنزُّه معاً وقراءة القصص سويةً قبل النوم. كما يُمكن أن يسلك الأبوان أحياناً طرقاً مختصرة مثل العطل التي تقضيها الأُسرة معاً والتي تسمح «بفتراتٍ من التحدُّث بهدوء» أو التحدُّث وجهاً لوجه حيث يتوفَّر الكثير من التواصل وتزداد فرص تعميق العلاقات المشتركة.

إنَّ الأبوين من نموذج السلحفاة لا ينقصهما الطموح أو العاطفة أو العفوية، وهما بالتأكيد غير مضطرين لأن يكونا عنيفين أو مُتصلِّبين. إنهما يعرفان الهدف الذي يتَّجهان إليه ويعرفان أنَّ تحقيق ذلك يحتاج إلىٰ وقت طويل، وخلال ذلك يمكن التحرُّر قليلاً والاستمتاع بالرحلة. وهما يعرفان تلك الحكمة القديمة التي علَّمتهما أنَّ هناك صعوداً وهبوطاً، كما يعرفان أيضاً أنهما من خلال الاستمرار في التقدُّم إلىٰ الأمام فإنَّ الوقت سيكون لصالحهما. وإذا طبَّقا بعض الأنماط المحضَّرة مُسبقاً فسيكون هناك قليلٌ من المغامرة عند اغتنام الفرص أو تجربة شيءٍ جديد بين حينٍ وآخر.

إنَّ قانون السلحفاة قانونٌ هادئ ومتماسكٌ بثبات وهو يستطيع أن يلف الأطفال بغلالةٍ دافئة من التبصُّر الهادئ. لا يهم كم تبدو الحياة باردةً خارج المنزل، فهناك أشياءُ معيَّنة أساسية وصلبة يُمكنهم الاعتماد عليها دائماً داخل المنزل حيث يتوفَّر الإحساس بأنَّ هناك من يعتني بهم من خلال بعض العادات الأُسَرية الراسخة، وحيث يتكرَّر نمط الانضباط والالتزام ببرنامجٍ مُعيَّن مع توفُّر كمية غير محدودة من الحب غير المشروط.

إنَّ مثل هذا البيت هو مكانٌ أكثر هدوءاً وأماناً وجاذبيَّةً من العالم الفوضوي الذي يعيش فيه أطفالنا في المدرسة وفي البيئة الاجتماعية خارج المنزل. يميل الآباء من نموذج السلحفاة إلىٰ إيجاد مكانٍ مُريحٍ ومُتوازن وذي

Twitter: @ketab_n

تقاليد مع كونه يسير بخطواتٍ بطيئة مُتعمِّدة حيث تتوفَّر فرصة الحوار السهل والاستماع المُريح.

◆ ◆

مثل السلحفاة، يجب علينا أن ننهض باكراً كل يوم ونُحافظ علىٰ هذا السلوك مُدركين أنَّ الأمر الذي يُمكِّننا من التقدُّم لا يتعلَّق بسرعتنا أو ذكائنا ولكن بتماسكنا وصلابتنا، وليس بمقدرتنا ولكن بوجودنا في اللحظة المناسبة والمكان المناسب.

مثل السلحفاة، فإنّا نحتاج لفهم أنَّ السباق طويل وأنَّ هناك كثيراً من الانتصارات والهزائم الصغيرة علىٰ الطريق، لكنّا نستطيع التعلُّم من كل منها.

مثل السلحفاة، يجب علينا أن نُحدِّد برامج زمنية وأنماطاً تُنظِّم العمل داخل المنزل، وأن نسعىٰ ونقدِّر الفرص التلقائية التي تُقصِّر الطريق. كما يجب علينا اجتناب سلوك التحويلات الطويلة التي تُبعدنا عن الطريق الحقيقي المؤدِّي إلىٰ خط النهاية الذي تتَّجه إليه الأُسرة القوية.

مثل السلحفاة، يجب علينا ألا نكون علىٰ عجلة من أمرنا عند الاستماع أو الملاحظة أو المُشاركة.

مثل السلحفاة، يجب علينا أن نطلب النصيحة والمساعدة وأن نكون علىٰ قدرٍ من المرونة حتىٰ نستطيع أن نُغيِّر من اتجاهنا عندما نرىٰ طريقاً أفضل.

مثل السلحفاة، يجب أن يكون لدينا عاداتٌ موثوقةٌ ومنتظمة ومرتبطة بزمنٍ مُعيَّن يستطيع من خلالها الآخرون ـ وبخاصَّة أطفالنا ـ أن يجدوا الأمن والمكانة التي يسعون إليها.

إنَّ تقاليد أعياد الميلاد هي دائماً ذات شأنٍ في بيتنا، فهناك بعض الأشياء المجنونة التي نفعلها دائماً كأُسرة أثناء الاحتفال بعيد ميلاد شخصٍ مُعيَّن. وعلىٰ

Twitter: @ketab_n

اعتبار أنَّ عيد ميلادي (أنا رِتشارد) يقع في تشرين الأول/ أُكتوبر فقد كان أولادنا يصرُّون، وهم صغار، علىٰ الخروج من المنزل وجمع أوراق الخريف علىٰ شكل كومةٍ كبيرة ثم القفز عليها بحماسٍ كبير، ثم نثرها علىٰ بعضهم البعض، والغوص فيها، وحشرها في ياقة قميص كلٍّ منهم، وفعل كل شيءٍ يخطر علىٰ بالهم.

أنا أفترض أنَّ التقاليد الخاصَّة تموت عندما يكبر الأولاد، ولكن خلال مرحلة الدراسة الثانوية إحتفظ الأولاد بهذا التقليد عند الاحتفال بعيد ميلاد كلٍّ منهم، وانضمام أصدقائهم الجُدد مع تغيير المكان، ونقله إلىٰ الحديقة العامَّة حيث تتوفَّر كميَّة كبيرة من الأوراق ليكون الاحتفال حقيقياً.

أدركتُ أخيراً القوة الكاملة لعادات الأُسرة في أحد فصول الخريف عندما غادر أولادنا الثلاثة الكبار المنزل. فذهب أحدهم إلىٰ الكليَّة وذهب الآخرون إلىٰ أُوروبا الشرقية في عملٍ تبشيري وتطوّعا للعمل في أحد دور الأيتام. وفي اليوم الذي سبق عيد ميلادي تلقَّيتُ ثلاثة مُغلَّفات في البريد وقد افترضتُ أنها بطاقات تهنئة بعيد الميلاد، وضعتُها علىٰ المكتب كي أفتحها في اليوم التالي. وفي يوم الاحتفال بعيد ميلادي وبعد الاحتفال بتقليد جمع أوراق الخريف مع أطفالي الأصغر سناً، التقطتُ المغلَّف الأول وعندما فتحته انزلَقَت منه ورقة شجر رومانية فاقعة اللون، مع مُذكَّرة كتَبَتْها ابنتي تقول فيها إنَّها تُحبُّني وأنَّها التزَمَت بالتقليد المُتَّبع في أُسرتنا في حديقة في بوخارست. واحتوَت الرسالة الثانية عدداً أكبر من أوراق الشجر وهذه المرَّة من بلگاريا واحتوَت الثالثة علىٰ ورقة من حَرَم الجامعة التي يدرس فيها ابني الثالث.

ذهَبَت امرأة، سندعوها جون، إلىٰ الكنيسة في أحد أيام الآحاد بقلبٍ ثقيل، وشعرت أنها فشلت تماماً كوالدة، وأنَّ الطلاق أثَّر علىٰ كل ولدٍ من أولادها بطريقة مختلفة. لم تسمع أي شيء من ابنها البالغ تسع عشرة سنة من

Twitter: @ketab_n

العمر لمدة ثلاثة أشهر حتىٰ اتَّصل بها أخيراً في ذلك الصباح الباكر، ولكنَّ المكالمات كانت من سجن المقاطعة في جنوب كاليفورنيا حيث احتُجِزَ هناك لسكره وسوء سلوكه. احتجَّ علىٰ الهاتف وقال «لستُ سكراناً» لكني زدتُ العيار قليلاً. وكان الهدف من المُكالمة طلب قدومها كي تُخرجه من السجن بكفالة. ذَهَبَت جون إلىٰ الكنيسة كي تحاول أن تُقرِّر ماذا تفعل وأن تطلب المغفرة من الله لفشلها الذريع كوالدة.

وعن طريق الصدفة، كانت الموعظة تتحدَّث عن الأبدية. وتكلَّم القس عن طول الحياة وعن الزمن الذي يستطيع معالجة الكثير من الأُمور. ثم أضاف أنَّ الأبديَّة في الحياة الأُخرىٰ أطول كثيراً لذلك فَكَّر فيما يُمكن مُعالجته وشفاءه هناك وقال: «لهؤلاء الذين يؤمنون بالزمن والأبدية، لا يوجد هناك فشلٌ حتىٰ نستسلم ونتخلَّىٰ عن مُهمَّتنا. وأنا أعدكم بصراحة، من خلال هذا النظام الذي أبدعه الله، بأنكم إذا لم تستسلموا أبداً فإنكم ستنجحون في النهاية.»

قَضَت جون بقيَّة وقتها في الكنيسة ذلك الأحد تأسف وتطلب من الله المغفرة ـ ليس لفشلها كوالدة ولكن لأنها استسلمت. وحلَّت جون شيئاً بسيطاً واحداً جعل منها امرأةً مختلفة عندما غادرت الكنيسة بالمقارنة مع حالتها عندما دخلت، فقد قرَّرت أن لا تستسلم أبداً وأن لا تتخلَّىٰ عن دورها كأُم سواءَ الآن أو في الأبدية، لم تكن الأُمور جيِّدة ولكنَّ الزمن علىٰ امتداده كان في صالحها.

تَعَلَّمْ قانون السلحفاة، وركِّزْ تفكيرك علىٰ الهدف البعيد المُتمثِّل بالأطفال الذين سيُصبحون سُعداء ورجالاً عاملين، وبروابط الأُسرة التي ستزداد تماسُكاً بمرور الزمن.

◆ ◆

لاحظ أحد الآباء التوتُّر والشدَّة اللذين أحضرهما إلىٰ المنزل من المكتب وكيف أثَّرا علىٰ أطفاله، وبدا الأمر وكأنَّ الأطفال أُصيبوا بنفس التوتُّر الذي

Twitter: @ketab_n

أُصيب به والدهم وأصبحوا في حالة من الاضطراب يصعب معها ضبطهم. واعتمد الأب نمطاً جديداً حيث كان يجلس بهدوء في سيارته لعدَّة دقائق بعد أن يلج المرآب وقبل أن يدخل المنزل. استرخىٰ قليلاً واستغرق في التأمُّل ثم حاول عن عَمد أن يُبْعِد نفسه عن أيِّ قلقٍ أو توتُّر أصابه في المكتب.

ثم فعل شيئاً آخر، فقد تخيَّل نفسه في مواجهة قليلٍ من الفوضىٰ، إذ أنَّ زوجته يُمكن أن تُعاني من خيبة الأمل، لكنه سيكون مُنفتحاً ومستعداً للاستماع ومُتعاطفاً ومُشجِّعاً. ويُمكن لأطفاله أن يُظهروا الضجر والشحناء، لكنه سيكون هادئاً ومهتماً بما فعلوه ذلك اليوم. لم تسر الأُمور دائماً كما خطَّط وتخيَّل لكنه حافظ علىٰ هدوئه ورباطة جأشه، ولم يَدَع الموقف يتدهور نحو الأسوأ وقال لنفسه: «عندما تتخيَّل وتتوقَّع الحدث الأسوأ فإنه لن يكون بذلك السوء عند مواجهته وستشعر أنَّك أفضل كثيراً.»

بَذَلَت إحدىٰ الأُسَر ذات الأُصول المختلفة والثقافات المتعدِّدة كثيراً من الجهد ليبقىٰ الجميع «علىٰ نفس المستوىٰ.» فالأب أمريكي ذو أصل إفريقي، وكان لابنيه المراهقين مجموعة من العادات والتقاليد شملت حتىٰ موضوع اختيار الطعام. وكان للأُم ذات الأصل الإسپاني وابنتها البالغة من العمر تسع سنوات مجموعة أُخرىٰ من العادات والتقاليد مختلفة كلياً، وعندما التقيا للمرَّة الأُولىٰ ظنَّ الأب والأُم أنَّ الحل الأفضل هو ابتعاد كلٍّ منهما عن ثقافته وأن يذوبا في نقطة عامَّة تقع في الوسط. لكنَّهما أدركا فيما بعد أنهما لا يحتاجان إلىٰ عاداتٍ أُسرية فقط ولكن إلىٰ أشياء أُخرىٰ كذلك.

ولأنَّ الأبوين يعملان خارج المنزل ويقضيان وقتاً متساوياً فيه بعد العودة من العمل فقد أسَّسا نظاماً يكون فيه كلٌّ منهما مُديراً عامَّاً للمنزل شهراً بشهر. تقوم الأُم في أحد الأشهر بإدارة المنزل وإعداد وجبات الطعام حسب ذوقها وتقاليدها، ويُشارك الأب في كل ذلك. ولأنه ليس مسؤولاً فإنَّ لديه مُتَّسعاً من الوقت ليُركِّز علىٰ عمله وعلىٰ المسائل الخارجية. وفي الشهر التالي، يتبادلان الأدوار ويقوم الأب بإدارة المنزل. واعتاد الأولاد واستمتعوا بالروح المُتجدِّدة

Twitter: @ketab_n

وبتنوُّع الأشياء. ومن خلال العمل بنىٰ كلٌّ منهم جسوراً مع ثقافةٍ تختلف عن الثقافة التي ينتمي إليها وأضاف مجموعة جديدة من الأصدقاء والمفاهيم.

أرادت إحدىٰ الأُمَّهات، نظراً لزيادة وعيها بما تُقدِّمه نماذج الأُسرة والإنسجام بين أفرادها، أن تزيد من التأكيد علىٰ التقاليد والعادات المتأصِّلة في الأُسرة. لذا أوجدت ما يُمكن أن ندعوه «كتاب تقاليد الأُسرة» تمتدح فيه باختصار عادات أُسرتها، حيث تبدأ بما فعله أفرادها في عيد ميلاد كل طفل وفي أعياد الميلاد وتنتهي بما يفعله أفرادها كل أُسبوع في عشاء يوم الأحد. وبغية إشراك الأولاد فقد طلبت ممن تتراوح أعمارهم بين السابعة والتاسعة رسم صورة تُعبِّر عن كل عادةٍ من عادات الأُسرة وتقاليدها.

كان أحد الآباء الذين لا يُحبُّون الخروج من البيت هو المسؤول الرئيسي عن العناية بأولاده الثلاثة، وقد شكا من أنَّ عليه أُموراً يتوجَّب القيام بها أكثر مما علىٰ زوجه العاملة، وكانت زوجه تترك له قائمة بالتعليمات التي عليه القيام بها وتتضمَّن كل الأشياء التي يحتاجها الأطفال. ووجد نفسه يركض من شيءٍ إلىٰ آخر حيث لم يتبقَّ إلا القليل من الوقت ليقضيه مع أطفاله، وتذمَّر ابنه الصغير وقال: «أنت مشغولٌ دائماً يا أبي.» أخيراً، قرَّر الأب أنه ينبغي عليه القيام بالتغيير فَوَجَّه قسماً من جهوده لتعليق نصَّين مُقتبَسين مجهولي المصدر علىٰ جدار المطبخ، ينصُّ الأول علىٰ أنه: «لا يُمكن للرجل المشغول أن يكون حكيماً ولا للرجل الحكيم أن يكون مشغولاً»، وينصُّ الآخر علىٰ: «لا تُفضِّلْ الفوري العاجل علىٰ المهم.»

اقتنع زوجان لسنواتٍ كثيرة بأنهما لو تناولا العشاء سويةً كل مساء مع أولادهما الذين تبلغ أعمارهم السادسة والثامنة والثانية عشرة علىٰ التوالي فإنَّ ذلك سوف يؤمِّن القرب والتواصل الذي شعر الأبوان بأنَّ أفراد الأُسرة يفتقرون إليهما. ولكن إن لم يضطر أحدها إلىٰ التأخُّر في العمل فإنَّ الآخر قد يضطر إلىٰ ذلك. وإذا حَدَثَت المعجزة ووصل الإثنان إلىٰ المنزل سويةً في الموعد المُحدَّد وجمعوا الأطفال الذين يكتبون فروض ما بعد المدرسة فستكون تلك الليلة موعد حضور مباراة كرة القدم المسائية أو موعد درس البيانو.

Twitter: @ketab_n

أدرك الزوجان في النهاية أنَّ الأوقات الفعلية التي يُمكن لهما أن يتحكَّما فيها هي الصباح الباكر والفترة المُتأخِّرة من المساء، لذلك بدآ بجمع الأولاد ليقرأوا بصوتٍ مرتفعٍ معاً لمدة خمس أو عشر دقائق قبل موعد نوم الإبن ذي الست السنوات مباشَرةً، واكتشفا أنهما يستطيعان تكرار ذلك عملياً ثلاث أو أربع مرَّات في الأُسبوع مع أولادهما الثلاثة بشرط أن يُشارك في ذلك أحد الأبوين علىٰ الأقل (وتستطيع الفتاة الكبرىٰ ذات الاثنتي عشرة سنة أن تُشارك إذا كانت هي من يقوم بالقراءة.) وبدا أنَّ هذا النوع من الترتيب قد عجَّل في خلود الأولاد إلىٰ النوم أبكر قليلاً، لذلك قرَّرا إدخال تعديلٍ طفيفٍ آخر، بإيقاظ الجميع قبل عدَّة دقائق من موعدهم كي يتناولوا الفطور سويةً. وبعد عدَّة أسابيع من الصراع بدأ الأمر يأخذ مجراه الطبيعي في معظم الأيام صباحاً، وبدأت بعض المداولات التي حلما بأن تتم مساءً تحدث أثناء الفطور.

أُخبر زوجان مُطلَّقان يحتضنان سويةً طفليهما اللذين كانا في سنِّ المرحلة الابتدائية، عن طريق مُستشار المدرسة، أنَّ الاختلاف الحاد في الأنماط والتطلُّعات في منزليهما كان له تأثيرٌ مُربك وسلبي علىٰ الطفلين. وعلىٰ اعتبار أنَّ حبهما لطفليهما كان الشيء الوحيد الذي اتَّفقا عليه، واجتمعا من أجله، لذلك قابل الزوجان السابقان الطفلين والمستشار وطلبا من طفليهما أن يختارا الأشياء التي يُفضِّلانها ويُحبَّانها في كل منزل. ومن المدهش إلىٰ حدٍّ ما أنَّ الطفلين أحبَّا أكثر الأشياء التي يقوم بها الأبوان توقُّعاً ونظاميةً، مثل تناول الأُم لطعام الفطور بدقَّة في السابعة صباحاً أو إصرار الأب علىٰ كتابة الفروض بعد انتهاء المدرسة مباشرة. وقد اتَّفق الأب والأُم علىٰ أُمورٍ مُعيَّنة يجب أن يقوم بها الطفلان بانتظام بغضِّ النظر عن مكان وجودهما.

واجه أحد الآباء، المهتمِّين بممارسة هواية الگولف صباح كل سبت مع أصدقائه، ضغطاً مُتزايداً من زوجته التي طلبت منه أن يقضي هذا الصباح مع ابنتيهما الصغيرتين عوضاً عن ممارسة الگولف. تباحث الزجان وتوصَّلا إلىٰ تسوية تقضي بأن يلعب الأب الگولف باكراً وأن يعود إلىٰ المنزل في الثانية من

Twitter: @ketab_n

أجل ما سمَّياه «فترة الأب.» وقامت الفتاتان بالتخطيط لما تريدان عمله، وكان الأب تحت تصرُّفهما. وبمرور السنين أصبحت «فترة الأب» موعداً ثابتاً أعطاه الوقت والمكان والانتظام الذي يحتاجه ليبقىٰ مُشاركاً في حياة طفلتيه باستمرار.

لأحد الأجداد حفيدة تبلغ من العمر عشر سنوات، كانت تُخصِّص جدولاً زمنياً مدرسياً لمدَّة نصف يوم في أيام الجمعة. أخبر الجد أبوي الطفلة أنه يرغب بأن يأتي بها من المدرسة ظهر يوم الجمعة وأن يعتني بها حتىٰ الساعة الثالثة والنصف وهو موعد حضور أُمها من العمل إلىٰ البيت. أصبحت فترة الثلاث ساعات ونصف الساعة وقتاً ذهبياً للأبوين إذ كانا يستطيعان الذهاب لزيارة بعض الأماكن أو العمل معاً في أحد مشروعاته الخاصّة بالنجارة. وعلىٰ اعتبار أنَّ الجد لم يكن لديه شيء سوىٰ مرافقة الفتاة فقد وجد أنَّ هذا الوقت ممتع وشعر فيه بطمأنينة تربوية مُفيدة كانت الفتاة تتطلّع إليها في كل أُسبوع.

وجدت إحدىٰ الأُمَّهات الوحيدات أن أكثر ما يُنغِّص حياتها هو تغيُّر توقُّعاتها من أطفالها بما في ذلك النظام الفوضوي الذي كانت تُطبِّقه عليهم. ففي حالة كان مزاجها جيداً يستطيع الأولاد أن يقوموا بعمل أي شيء، أما إذا كانت تُعاني من الشدَّة النفسيَّة والعصبيَّة فالصراخ الذي يدفع الأطفال للسكون دون عمل أي شيء كان هو المُسيطر. عقدت الأم خلال عدَّة أسابيع عدَّة لقاءات مع الأطفال تتعلَّق بالقواعد التي يجب اتِّباعها في المنزل، حيث يُقرِّر الطرفان نوع القواعد المتبعة المناسبة وما هي العقوبات المُتَّخذة في حالة مخالفة هذه القواعد.

أُسرتنا

Twitter: @ketab_n

ماذا نتعلّم من السلاحف

◆

إنَّ سبب فوز السلحفاة بالسباق الطويل
يتمثَّل بكونها مُتماسكة ومُتوازنة.
كانت تنهض كل يوم وتستمر في مشيتها المتثاقلة
بينما كان الأرنب ينسىٰ مهمَّته ويضع الأشياء التافهة في
المرتبة الأولىٰ بدلاً من التركيز علىٰ السباق.
كان للسلحفاة أُمورٌ مُعيَّنة تُنفِّذها في كل يوم
مثل بعض الواجبات التي كانت تدفعها للمسير باستمرار.
ولأنَّها ليست علىٰ عجلةٍ من أمرها فقد توفَّر لها الوقت
للتحدُّث مع الناس وعقد الصداقات.
ولأنَّها تعرف ما هو المهم فعلاً فقد كانت هادئة ومرنة
ومسترخية. لذلك لم يكن هناك ما يُزعجها علىٰ الإطلاق.
يُمكن لنا أن نكون مثل السلحفاة في أُسرتنا حيث نعمل كل
يوم لنجعلها أفضل ونزيد من حبنا لكل فردٍ من أفرادها.
يُمكن لنا أن نؤسِّس لتقاليد مُعيَّنة في الأُسرة ولعاداتٍ وأنماطٍ
يوافق عليها الجميع ويستمتعون بها.
نستطيع أن نحاول العيش بسلام كالسلحفاة وأن يكون لدينا
دائماً مُتسعٌ من الوقت لبعضنا البعض.
نستطيع أن نُدرك الفوز إذا كنّا أُسرة تستطيع
الصمود والاستمرار

Twitter: @ketab_n

لا يستطيع الأبوان القيام بالتخطيط والتكهُّن وبرمجة كل شيء، والذين يحاولون القيام بذلك سينتهون بدفع أنفسهم للجنون. تُعطي البرامج المخطَّطة نتائج جيِّدة في بعض الأحيان ولكن أطفالنا مشغولون ويُعانون من زيادة الأعباء كما نُعاني نحن، حتىٰ أنَّ أكثر تقاليدنا قيمةً يُمكن أن نلقي بها جانباً بسبب الاحتياجات والظروف. لكن قانون السلحفاة يُعلِّمنا أن نستمر في المحاولة وفي وضع الأُسرة في المقام الأول وأن نُساعد الأطفال، وأن نستمر في العمل ونجعل كل شيءٍ يعمل.

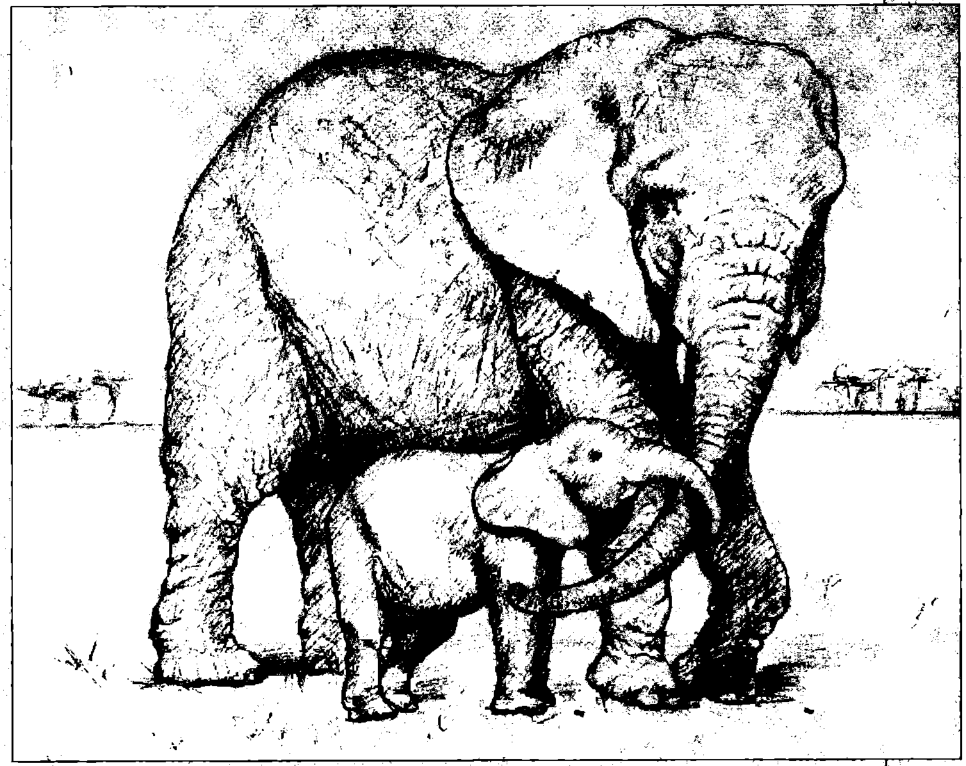
سوف يُحبنا أطفالنا في النهاية ليس لأنّا ننجح باستمرار أو نفعل كل شيءٍ بطريقة صحيحة، لكنهم سيُحبُّونا لأنّا لن نتخلّىٰ عنهم أو عن الأُسرة التي نحاول بناءها وتكون الجائزة الحقيقية من أجل الجهد المبذول.

◆

تذكَّرْ قانون السلحفاة.
كُنْ والداً مُتَّزناً يُمكن الاعتماد عليه
وقُمْ بوضع البرامج وإرساء العادات
والتقاليد التي تمنح الأطفال مُتعة التماسك والانسجام
والتي تضمن النتيجة النهائية في السباق الطويل
لتنشئة الأطفال

◆

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

5

طبيعة الانضباط

ثمَّة حديقة حيوان تبعد عن منزلنا أقل من ميل، ونرشد الزوّار إلىٰ منزلنا عادةً بالقول: «تابعوا المسير بعد الحديقة» وعندما يكون أطفالنا جميعاً في المنزل اعتدنا أن نُضيف إلىٰ ذلك عبارة «في الواقع نحن جزءٌ من حديقة الحيوان هذه.»

كانت الفيلة دائماً عنصر الجذب الأكبر لأطفالنا وأصدقائهم الذين أُعجبوا ليس بحجمها فقط، ولكن أيضاً بالعضو المدهش والفريد الذي يقوم بوظيفة الذراع والأنف واليد وأُنبوب الشرب والبوق وبرج الرادار ونعني بذلك خرطوم الفيل.

لم يبدأ إعجابنا الشديد بالفيلة وخراطيمها حتىٰ توفَّرت لنا فرصة مراقبة الفيلة الإفريقية في موطنها الأصلي في منطقتي سيرينجيتي Serengeti وماساي مارا Masai Mara في كينيا. هناك، وعوضاً عن المخلوقات البطيئة المتثاقلة النائمة الموجودة في حديقة الحيوان، كانت الفيلة سريعة وذكية ومتيقِّظة ترفع خراطيمها عالياً لالتقاط

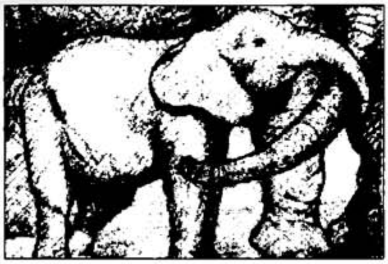
Twitter: @ketab_n

الروائح، وتركض بين الأعشاب الطويلة بسرعة ثلاثين ميلاً في الساعة وتُغيِّر اتجاهها بدورة ضيِّقة عندما يظهر شيءٌ غير متوقَّع يعترض مسارها.

لقد تمكنّا من الحصول علىٰ ثقافة جديدة كاملة عندما استطعنا الاقتراب من الفيلة ببطء وحذر بعكس اتجاه الريح، وبخاصَّة عند قيام الأبوين باستعمال هذه الخراطيم المدهشة في العناية بأطفالهم من الفيلة الصغار حيث يُستعمل خرطوم أحد الأبوين كأُنبوب لرش الماء عند استحمام الطفل، وأداة لرش مسحوق الغبار الإفريقي الناعم بعد انتهاء الحمام. وهو أيضاً بوق الإنذار ذو الصيحة الحادَّة إذا ما انحرف الطفل عن خط المسير أو تعرَّض للخطر، وكذلك هو الحبل القوي الذي يمنع الطفل من الذهاب إلىٰ مكانٍ لا يُريدان أن يصل إليه.

اكتشفنا فيما بعد ببحثٍ بسيط أنَّ خرطومِ الفيل هو أداة معقَّدة ومُبهمة تحتاج إلىٰ خمسين ألف عضلة مُنفصلة للتحكُّم فيها. وقد حاول مهندسو وخبراء التحريك الآلي دون جدوىٰ، بناء ذراع ميكانيكية بنفس القوة والبراعة. ومن المدهش أن نعلم أنَّ الخرطوم هو في غاية اللطف وخفَّة الملمس عند مُعانقة الأُم لطفلها ومُداعبته، وهو في نفس الوقت قويٌ جداً حيث يلتقط، وبدون بذل أي جهد، قطعة من الخشب يبلغ وزنها مئتين وخمسين كيلوغراماً لتُزيحها عن طريق ابنها أثناء المسير، ويصعب تخيُّل وجود أي شيءٍ في الطبيعة يُحاكي الخرطوم بالقوة واللطف وتنوُّع الاستعمال والمرونة.

ليتَ حُبّنا لأطفالنا يكون بنفس المزايا من حيث: الحزم والمرونة، والقوة والحساسية، والمتانة والحنان، والانضباط والعقلانية، والصلابة والحنو، وضبط النفس والانطلاق، والتحكُّم والاستقلالية.



إنَّ الحب دون انضباط يُمكن أن يكون خطراً ومؤذياً، والحب الذي يُطبَّق دون ذكاء ويُمكِّن الأطفال من الحصول علىٰ أشياء كثيرة، لم تكن لديهم، يُمكن أن يُفسِد أطفالنا ويحرمهم من انطلاقتهم

Twitter: @ketab_n

الذاتيَّة ويُقدّم لهم منظوراً مُزيَّفاً عن العالم والأُمور التي تجري فيه. لنتخيَّل أُسرة يستطيع فيها الأطفال الحصول علىٰ كل شيءٍ يريدونه: يحصلون علىٰ المال عندما يريدوٰن، وعلىٰ ما يفوق حاجتهم من الملابس، وعلىٰ سيَّارة خاصَّة بهم عندما يبلغون السادسة عشرة، ولا توجد لديهم أيّ مسؤوليات منزلية، ولا يوجد انضباطٌ يُمكن التحدُّث عنه، والأبوان يدفعان الغرامات عندما يقع الأولاد في المشكلات، عندئذٍ لا يُصبح صعباً التنبؤ بعواقب هذا النوع من «الإفساد.»

وعند الطرف الآخر من الموضوع فإنَّ الحب الأبوي الخشن والمتطلّب لن يُشعر به كحب علىٰ الإطلاق. والأبوان اللذان يُحاولان التعبير عن حبّهما من خلال القواعد الصارمة التي لا تلين، والتي تترافق مع تطلُّعاتٍ ومطالب مُفرطة يُمكن أن ينتزعا الفرح والعطف من العلاقات الأُسرية.

لنتخيَّل أُسرة اتَّخذت من العقاب منهجاً لها، فالأطفال مكبوتون باستمرار، والقواعد تُطَبَّق علىٰ كل شيء وتظهر من خلال حظر التجوُّل المُبكر الصارم. ويتوقَّع الأبوان من أطفالهما ادخار كل قرشٍ من مصروفهم اليومي كما يمتنعان عن تقديم أي معونة جامعيَّة في الوقت الذي يُمكنهم فيه تقديم مثل هذه المعونة. فمن السهل توقُّع بعض نتائج «التصلُّب» المُفرط.

إنَّ قانون خرطوم الفيل هو التوازن الدقيق بين «الحب المتصلّب» و«الحب الرقيق» وهو يُعنىٰ بتطبيق أفضل الجوانب الموجودة عند طرفي الموضوع. لا يحتاج الأطفال للانضباط والجداول والخُطط والتوقُّعات الواضحة ومسؤوليات الأُسرة فقط، ولكنهم يحتاجون أيضاً للتسامح والمساعدة وعدم تكبيل أيديهم بالقيود.

◆ ◆

مثل خرطوم الفيل، يحتاج حبّنا لأولادنا أن نلمسهم بحنان ونُعانقهم كل يوم.

مثل خرطوم الفيل، يجب أن يضع حبّنا حدوداً واضحة للمدىٰ الذي يستطيعون الوصول إليه والذي يستطيعون فعله.

Twitter: @ketab_n

مثل خرطوم الفيل، ينبغي أن يغدق حبُّنا عليهم الاستحسان ويغمرهم بالثقة، وينبغي أن يُحذِّرهم بصوتٍ واضح ومرتفع من الأخطار المُحدقة بهم.

مثل خرطوم الفيل، ينبغي أن يزيح حبّنا الحواجز التي تعترض طريقهم ويُمكّنهم من قطع المسار بقواهم الذاتيّة.

مثل خرطوم الفيل، ينبغي أن يكون حبُّنا مرناً ومُتعدِّد الأوجه ومُراعياً لحاجات الأطفال، وأن يكون مُستعداً في بعض الأحيان ليعمل بحزم وأحياناً أُخرىٰ بحنان.

«لا يُمكن للشيء الجيِّد أن يحدث بعد منتصف الليل» قال هذا المثل أبوان شعرا بالقلق منذ عدة سنوات عندما بلغ أحد أطفالهم الثلاثة سنَّ المراهقة. فقد تكهَّنا بأنَّ «معظم حوادث السيارات والإفراط في الشرب والاختلاط الجنسي يحدث بعد منتصف الليل.» وكما حدث مع الولد الأول فقد أخبرا بقيَّة الأطفال الذين دخلوا طور المراهقة أنَّ حظر التجوُّل المفروض عليهم ليس له علاقة بالثقة وأنَّ هدفه الأول والأخير هو الأمان، وأوضح الأبوان أنَّ أفعال الآخرين هي التي يُمكن أن تُعرِّضهم للخطر. وبرغم بعض التذمُّر، وافق الأطفال علىٰ أنه في المستقبل المنظور ستكون دقَّة الساعة في منتصف الليل هي اللحظة السحرية في عطلة نهاية الأُسبوع التي يكون الأولاد فيها آمنين ضمن حنايا المنزل.

ومع ذلك حدث ما حذَّرنا منه، فللمرَّة الثالثة علىٰ التوالي تأخَّر «سكوت» أكبر الأطفال الثلاثة عن حظر التجوُّل وبدا أنه غير نادم، حتىٰ أنه كان عدائياً قليلاً عندما استجوبته أُمّه عن التأخير وسألها: «لماذا أنتِ كثيرة العناية والاهتمام؟ لا يوجد حظر تجوُّل علىٰ أيٍّ من أصدقائي! فلماذا تريدين أن تعرفي دائماً المكان الذي أُوجدُ فيه؟ دعكِ من هذا الحرص الشديد. . . لقد اختنقت! دعيني أعِشْ حياتي.»

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون خرطوم الفيل

إنَّ الأعذار التي طرحها سكوت لمخالفته أحد قوانين الأُسرة كان واهياً جداً، فقد سامحه أبواه في المرة الأُولىٰ، وظنّا أنه أُحْرِج في المرة الثانية وأنه لن يعود لمثلها أبداً، ولكن في الثالثة تطلَّب الموضوع القيام بعملٍ حاسم.

عند الساعة 12.40 بعد منتصف الليل بدأ والد سكوت يتصل هاتفياً بمنازل أصدقاء ولده برغم تذمُّر والدته التي قالت إنَّ هذا العمل قد يوقظ أُسراً بكاملها. ومن شبكة أعمال التحرِّي والاتصالات الهاتفية، وسواءً أحصل الإزعاج أم لا، اكتشف الأب أين كان الإبن المُسرف.

وجد الأبوان أنَّ سكوت كان يلعب ألعاب الڤيديو في منزل أحد أصدقائه الساعة الواحدة والربع صباحاً، وبسبب تفكيره المراهق فقد ظنَّ أنَّ أبويه قد خلدا إلىٰ النوم عندما تأخَّر الوقت وأنهما لم يُلاحظا تغيُّبه عن المنزل، لكنه فوجئ بقدوم أبويه وإخباره بأنَّ الوقت قد حان للذهاب إلىٰ المنزل. وعندما عادا إلىٰ المنزل، تفجَّرت هناك مشاعر سيِّئة وكلام قاسٍ، ولكنَّ الأبوين أصرَّا علىٰ الكلام حتىٰ تتم تسوية المسألة ولو استغرق ذلك الليل كله. انهار سكوت وأخبرهما في النهاية أنه شعر بعدم جدوىٰ الانضباط المفروض وأنه جُرِّد من قواه الحرَّة، وقد أوضحت الأُم بدقَّة كيف يكون شعور الأبوين، ليس حينما يكون الطفل مفقوداً فقط، ولكن حينما يتخلَّىٰ عن التزامه تجاه أُسرته أيضاً.

كانت كل المشاعر بحدود الثالثة صباحاً قد عُرِضَت علىٰ طاولة البحث، وعلىٰ الرغم من أنَّ كثيراً من الأُمور قيلت بتسرُّع ودفاعاً عن النفس ولكن في النهاية شعر سكوت بعمق قلق أبويه وفهم أنَّ أباه وأُمّه لم يكونا يضعان الحدود لجعل حياته تعسة أو لإشعاره بسطوتهما عليه، أو أنهما يريدان أن يخلدا للنوم ويُنسيانه بدل أن يقلقا عليه (برغم اعترافهما بوجود شيء من ذلك)، ولكن الدافع الرئيسي للأبوين كان يتمثَّل في أنهما يُحبَّانه ويُريدانه أن يكون بأمان، وعندما وصلت الرسالة إلىٰ سكوت شعر عندها بالدفء وبأنَّه ذو قيمة.

تزوَّج سكوت بعد عدَّة سنوات ورُزِقَ بابنة وتذكَّر تلك الليلة بوضوح

Twitter: @ketab_n

واعتبرها من أفضل الأشياء التي فعلها أبواه من أجله، ومع أنه لم يعترف بذلك أبداً عندما كان في الخامسة عشرة لكنه كان سعيداً حينما وجد من يوقفه، وأثبت ما حدث أنَّ أبويه كانا يُحبَّانه فعلاً. حتىٰ أنه اعترف بأنَّ الليلة التي انتُزِع فيها من أصدقائه من قِبَل أبٍ مجنون وأُمٍ قلقة كانت بداية لعلاقة جديدة، ومنذ تلك اللحظة عرف سكوت وأخواه الأصغرُ سناً أنَّ قانون الأُسرة هو قانون الأُسرة.

كان يودُّ معرفة أنَّ أباه يُحبُّه كثيراً حيث أنه كان مُستعدّاً لبذل ما بوسعه ليُلَقِّنه أهميَّة الالتزام وهو الآن مُتشوِّق لأن يكون ذلك الوالد.

إنَّ أحد أكثر الأشياء إلهاماً الذي يُمكن أن تعرفه في هذا العالم هو الوالد الذي يقوم بمحض إرادته بالقضاء علىٰ نمطٍ مؤذٍ من السلوك الذي ساد في كثير من الأجيال السابقة والبدء بتطبيق سلوكٍ أبوي أكثر إيجابيَّةً واحتراماً والذي يُمكن نقله للأجيال الأخرىٰ فيما بعد.

لدينا صديقة، هي الآن أُمٌّ لثلاثة أطفال، وقد أُسيء إليها جسدياً ومعنوياً من والديها خلال فترة طفولتها بكاملها كما أُسيء إليهما أيضاً من والديهما. إنَّها امرأة ضخمة وفظَّة وهما صفتان مرغوبتان تجعلانها فعَّالة في عملها الرقابي في المصنع. لكنها مع أطفالها كانت نموذجاً رائعاً للحنان والصبر.

أخبرتنا هذه الصديقة أنَّ المثال السيِّئ لأبويها دفعها لاتِّخاذ قرارٍ مُعاكس في علاقتها مع أطفالها. وكثيرٌ من الآباء اتَّخذوا مثل هذا القرار لكنهم سلكوا طريق آبائهم نفسه. ومع أنَّ هذه الأُم سارت خطوة أبعد من العهد الذي قطعته علىٰ نفسها لتكون مختلفة، لكنها في الواقع استغلَّت الوقت لتكتب بعناية وصفاً كاملاً لنوع الأُم الذي تُريد أن تكونه، ولم تورد فيما كتبته الشيء الذي لا تريد أن تكونه أو الأخطاء التي ارتكبها أبواها وتريد هي تجنُّبها، لكنها اكتفت بالتحديد والوصف الكامل، ومن وجهة نظرٍ إيجابية، للأُم الرؤوم والمربية الهادئة المنضبطة التي تريد أن تكون هي. قرأت الأُم هذا الوصف وكانت أحياناً

Twitter: @ketab_n

تُضيف إليه وتُعدِّله كل أُسبوع تقريباً حتىٰ تشرَّبته ببطء في عقلها الباطن وبدأ يؤثِّر علىٰ استجاباتها وعلىٰ طرق تعاملها مع أطفالها.

في أُسرتنا الخاصَّة كان محور عملية التعلُّم يدور حول الصح والخطأ في خرطوم الفيل. وقد جلسنا مرَّةً مع أول أولادنا الثلاثة الصغار وحاولنا وضع قوانين للأُسرة باستعمال العمليَّة الديمقراطية. ومن بيننا نحن الخمسة قمنا بترشيح 35 قانوناً والموافقة عليها وتتراوح بين «عدم ضرب الفتيات الصغار» إلىٰ «عدم اللعب بمفاتيح الكهرباء.» ومن نافلة القول أن نذكر أنَّ هذه «القواعد» كان نادراً ما يتم تذكُّرها كما كان تطبيقها عشوائياً.

تطلَّب الأمر منّا عدَّة سنوات لنتعلَّم كيف نقوم بالتبسيط وتوصَّلنا إلىٰ أربعة قوانين أُسرية يتألَّف كلٌّ منها من كلمة واحدة:

1. السلام.
2. الالتزام.
3. النظام.
4. الطلب.

لم تبدأ فعالية العقوبات إلا عندما أصبحت القوانين:

1. اذهبا إلىٰ العزلة سويةً حتىٰ يعتذر أحدكما للآخر.
2. ابدأ أولاً واعتذر باحترام.
3. إذا كانت غرفتك مثالاً للفوضىٰ فلا يُمكنك مغادرة المنزل حتىٰ تكون نظيفة.
4. في المرة القادمة لن تستطيع الذهاب.

أما موضوع حظر التجوُّل، فلعدَّة سنوات متعاقبة، كان لدينا أربعة أو خمسة مُراهقين في المنزل. والدرس المهم الذي تعلَّمناه هو الموازنة بين الحزم

Twitter: @ketab_n

والمرونة. هناك أوقاتٌ مرَّ فيها الأطفال بظروف خارجة عن سيطرتهم عندما كان يحين وقت حظر التجوُّل، وجرىٰ طرح العلاقات المهمة علىٰ بساط البحث. كان يتبع حفلات الرقص في المدرسة الثانوية نشاطات ما بعد الرقص والتي تدوم لفترة أطول مما هو مُتوقَّع، وأحياناً كانت تتعطَّل السيارات أو يتأخَّر الركَّاب عن الحضور. حتىٰ أنه كان ثمَّة أوقاتٌ لم تتم فيها عروض الڤيديو إلىٰ نهايتها. وعلىٰ اعتبار أنَّ طفلنا هو «المسؤول» فقد كان يتصل (أو تتصل) ويتم إيضاح الحاجة إلىٰ عدَّة دقائق أُخرىٰ.

في عصر الهاتف النقَّال زادت سهولة الاتصال كثيراً، وغالباً ما كان يرن الهاتف عند منتصف الليل تماماً وكان كل ما نريده هو أن يُعلن المتَّصل أنه سيتأخَّر عدَّة دقائق بسبب. . . ، وقد تعلَّمنا أنه لا بُدَّ من وجود «نص قانوني» قبل النظر في مسألة روح القانون، وأنَّ وقت الحزم ووقت المرونة كانا واضحين تماماً عندما يقوم كل شخص بجهد إضافي يُخَصِّص ليحب كلٌّ منّا الآخر ويفهمه.

كان التحدِّي الأكبر ليس بحظر التجوُّل فقط ولكن بكل قرارات الانضباط التي طُبِّقت علىٰ أطفالنا، هو أن نتذكَّر (ونُذكِّر أطفالنا) بأنَّ الشدَّة والعطف هما جزءٌ من نفس الخرطوم.

هناك ملاحظة تتصل بالموضوع تتعلَّق بسخرية الحياة: المرة الوحيدة التي أستطيع أن أتذكَّر فيها «أنا ليندا» أني استغرقتُ في النوم فعلاً قبل أن يعود أحد الأطفال إلىٰ المنزل في عطلة نهاية الأُسبوع، كانت عندما كان طفلنا مع أصدقائه في السيارة يُمارسون لعبة المطاردة في شوارع المدينة بالمسدسات في الساعة الثانية بعد منتصف الليل، وكان الطفل خائفاً جداً كما لم يخف من قبل في حياته بينما كان أبواه ينامان كالأطفال.

تَعَلَّمْ قانون خرطوم الفيل وافهم أنه إذا كان للحب مطالب كثيرة فإنه سيفصلنا عاطفياً عن أطفالنا كما يفعل الحب المتساهل بكثرة، جِدِ التوازن

Twitter: @ketab_n

وادرِكْ أنَّ الأطفال يحتاجون إلىٰ الانضباط والدماثة ويستجيبون إليهما وأنَّ الإكثار من أحدهما مع الإقلال من الآخر يُمكن أن يُبعد الأطفال عنك.

ثمَّة صورة جميلة أُخرىٰ عن الفيل الإفريقي الحر تتمثَّل في طرق استعمال الفيل الصغير لخرطومه للوصول إلىٰ ذيل أُمِّه والإمساك به حيث يستطيع تتبُّع خطاها. يتعلَّم الأطفال طرق استعمال «خراطيمهم» عن طريق الأمثلة التي نعرضها عليهم، وإذا أردنا للطفل أن ينمو ليُصبح شخصاً بالغاً يمتلك القوَّة والأحاسيس فعلينا إذن التأكُّد من أنَّ مثالنا المعروض أمامه، وبخاصَّة في مُعاملتنا له، يتضمَّن التوازن الصحيح بين الحزم والحنان.

إنَّ هذين الأمرين لا يُشابهان الطرفين المُتعاكِسين للمفتاح الكهربائي، ونحن لسنا مضطرين للاختيار بينهما باستمرار حيث نُطفئ وضعية الحنان كلَّما قمنا بتشغيل وضعية الحزم. إنَّ كلا الوضعين يُعزِّز أحدهما الآخر حيث يُمكن مزجهما معاً مثل إضافة الحار المؤلم إلىٰ البارد القارس والحصول علىٰ درجة الحرارة المناسبة. إنَّ شدَّتنا يُمكن أن تكون حانية عندما نشرح لماذا يجب علينا أن نُطبِّق القاعدة وأنَّ الالتزام يجب الوفاء به، وإنَّ حناننا يُمكن أن يكون صلباً عندما نقول «هذا يكفي» ونتوقَّع عند ذلك من الطفل أن يكون مُرتاحاً لعبارتنا فيُنهي ما يقوم به ويُتابع المسير. فالحزم هو الذي يسمح لنا أن نكون عطوفين دون أن نُفسد الأطفال، والحنان هو الذي يسمح لنا أن نكون مُسيطرين سيطرة صحيحة دون أن نثبط من عزيمتهم.

◆ ◆

أدركت إحدىٰ الأُمَّهات في مرحلة نمو توأميها الصغيرين ودخولهما الطفولة المُبكرة كيف تتباين حاجات مختلف الأطفال في موضوع الانضباط. فأحد الولدين كان حساساً جداً ورقيق القلب ولم يحتج أي شيء يتجاوز نظرتها الصارمة ولم يستطع أن يتعامل معه، بينما كان التوأم الآخر أكثر اندفاعاً وعناداً ولم يستجب أبداً حتىٰ يبعد عن جميع نشاطاته.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

تِسعُ قواعد طبيعية تُثري حياة أُسرَتِكَ

كانت الأُم تحاول دائماً النظر إلىٰ التوأمين علىٰ أنهما فردان بدل أن يكونا ولدين متماثلين. وبرغم محاولتها اتباع سياسة ثابتة لكنها كانت توجِّه تربيتها حسب طبيعة كلٍّ من التوأمين وشخصيَّته.

قرَّر زوجان لديهما ثلاثة أطفال في سنِّ المرحلة الابتدائية أن يطلبا من أولادهما الرأي في العقوبة المُقرَّرة لمختلف أنواع المخالفات التي تتراوح بين إيذاء أحدهم للآخر ورمي الملابس علىٰ الأرض إلىٰ عدم طلب الإذن عند الذهاب إلىٰ مكانٍ ما. والمدهش في الأمر هو أنَّ الأطفال اقترحوا عقوبة أشد من التي قد يقترحها الأبوان، وهذه العقوبة هي: «إيقاف النشاط لمدة أُسبوع» ووصل الأمر إلىٰ حد «ضعونا في غرفتنا لمدة أُسبوع مع الخبز والماء فقط.» عمل الزوجان علىٰ التوصُّل مع الأطفال إلىٰ عقوباتٍ أكثر اعتدالاً وشعرا أنَّهما يملكان القوة اللازمة لتقوية الأُسس التي تقوم عليها الأُسرة.

قرأت أُمٌّ وحيدة دراسة عن حقيقة أنَّ معظم الأطفال، الذين يفقدون الصلات مع أبويهم ويُصبحون غرباء عنهم، إنما يأتون من أحد نوعين من الآباء:

1. نوع «مهما يكن» وهو الذي يترك أطفاله يفعلون ما يشاؤون ولا يعلم أو يهتم بأيِّ شيء (افعل ما تريد لأني سأخرج علىٰ أيِّ حال.)

2. النوع «المتطلِّب دائماً» (أنا لا أهتم بمشكلة أصدقائك. ولن تُغادر هذا المنزل حتىٰ تكون غرفتك نظيفة وتنتهي من كتابة فروضك المدرسية.)

عند التفكير بذلك، أدركت هذه الأُم أنها كانت قريبة من حافة النوع الثاني من التطرُّف لأنها كانت تُحاول أن تقوم بدور الأب والأُم عن طريق اتِّباعها لأسلوب التقييد المُفرط. وخطرت لها فكرة أنَّ الغرفة النظيفة ليست بنفس أهميَّة مساعدة الصديق عندما يتعرَّض للمتاعب. أي أنَّ عبارة «أخبرني ما هو شعورك تجاه ذلك لأُخبرك بشعوري» هي أفضل من القول «أنت محروم.»

Twitter: @ketab_n

وقد ذهبت إلى الحد الذي قرّرت فيه أحياناً أنَّ سياسة «تستطيع الأطباق الانتظار أثناء قيامك باللعب» هي سياسة مقبولة.

ضبط أحد الآباء ابنته الصغيرة عندما كانت تقوم بعمل مؤذٍ، ولم يكن أمراً غير عادي. ولكن في ثورة غضبه لاحظ رفيف الخوف في عينيها. ولقلقه من أن تشعر بالخوف منه قام ببذل جهدٍ خلال عدّة أسابيع وعمل في الجانب الرؤوم من العلاقة التي تربطه بها حيث بدأ يزيد من عناقها وعندما كان يُداعبها في السرير كان يُخبرها بين نوعين من العناق: «هل تريدين عناق الأميرة أم العناق الحقيقي؟»، وبرغم أنَّ الأسماء كانت مختلفة كل ليلة، لكن العناق كان يشمل نوعاً من التدليل جعل البنت في حالة من الاطمئنان والدفء. لقد وجد الأب أنَّ «أوقات الحنان هذه» قد غيَّرت الطريقة التي كان يُفكِّر فيها بابنته وخفَّضت عدد المرَّات التي كان يشعر فيها بالغضب أو الانزعاج منها.

بقيت إحدىٰ الأُمَّهات الوحيدات تحاول أن تجعل ابنها ذا الإرادة القوية والبالغ من العمر سبع سنوات يطيعها عندما بدا أنَّ الولد يزداد عناداً باستمرار. وقد أدركت أخيراً أنه، باعتبارهما العضوين في الأُسرة، كان يدور بينهما صراعٌ تقليدي علىٰ السلطة علىٰ شكل صراع إرادات لا يُمكن لأحدهما أن يفوز به، واستنتجت أنَّ المبدأ الذي كانت تريد أن تعلمه لولدها ليس الخضوع المهين لها ولكن الخضوع للقانون.

تكلَّمت مع الصبي خلال الأسابيع القليلة التالية عن القوانين ولماذا تُعتبر من الأُمور المهمة: قوانين المرور، القوانين الجنائية وما إلىٰ ذلك. وعندما شعرت أنَّ الوقت قد أصبح مُناسباً طرحت مسألة قوانين الأُسرة علىٰ بساط البحث «إذا كان لدينا قوانين مرور للحفاظ علىٰ سلامتنا وللمساعدة علىٰ جعل كل شيءٍ يعمل علىٰ نحوٍ أفضل فهل تعتقد أنّا نستطيع التفكير معاً للتوصُّل إلىٰ عددٍ من قوانين الأُسرة التي تكون بنفس الأهمية؟» وعندما توصَّلا إلىٰ إيجاد

Twitter: @ketab_n

عددٍ من القواعد البسيطة الأساسية والقبول بها، وعواقب مخالفة كلٍّ منها، حدث تغيُّر نفسي طفيف لا يتعلَّق بالسلطة أو بمن هو الأضخم والأقوىٰ أو مَن يطيع مَن، لكنه كان يتعلَّق بالقوانين التي تمَّ الاتفاق عليها، القوانين التي أرسياها معاً لتحقيق المصلحة المشتركة.

لم يستطع زوجان الاتفاق علىٰ موضوع التوازن بين الحنان والحزم، وتمسَّكت الأُم بفلسفتها القائمة علىٰ «الثقة بالحنان» وتمسَّك الأب «بهيمنة الانضباط.» وظنَّ الأب أنَّ الأُم مُتسامحةٌ جداً وأنَّها أفلتت الحبل للأولاد. وظنَّت الأُم أنَّ الأب حازم وصلبٌ جداً. كانت الأُم تدور في محور الحب والليونة بينما كان الأب يدور في محور القواعد والمسؤولية. وفي أحد الأيام ذهب الاثنان لمشاهدة الجراء الصغار (قالت الأُم إنَّ الأطفال يجب أن يحصلوا علىٰ أحدها بينما قال الأب: يتم ذلك إذا كان هناك قواعد.) وذهب الأبوان إلىٰ حانوت الكلاب، وكان ذا شهرة عظيمة بالكلاب المدرَّبة ذات الطباع الجيِّدة التي تحب اللعب والمرح. أُعجَبَ الأب والأُم بالكلاب التي وجدوها هناك وطلبا من صاحب المتجر أن يُخبرهما كيف توصَّل إلىٰ تحقيق التوازن بين هذه الخصائص، فردَّ البائع: إنَّ الموضوع سهل جداً فلديَّ سورٌ مرتفع يوجد ضمنه الكثير من المساحة والحرية والمتعة.

بدأ الزوجان يُفكِّران بمتجر الكلاب هذا كصورة مجازية لنوع المنزل الذي يرغبان به فيضم كلاً من سور القواعد الصارمة والحدود الواضحة التي يميل إليها الأب والحرية والمرونة التي تريد الأُم للأطفال أن يحصلوا عليها.

جرىٰ نقاش مُطوَّل ضمن إحدىٰ الأُسَر علىٰ كلمة «لماذا» خلال رحلة بريَّة قامت فيها الأُسرة مجتمعة. تركَّز رأي الأب علىٰ عدم رغبته بأن يسأل الأولاد «لماذا؟» لأنَّ هذا السؤال سوف يستمر مهما كان الجواب وسوف يستمر الأولاد في قول «لماذا؟» مهما كان نوع الجواب. وأشار الأولاد إلىٰ أنَّ نوع الناس

Twitter: @ketab_n

يجب أن يكون لديهم سببٌ يُفسِّر الأشياء وأنَّ للأولاد الحق في أن يعرفوا هذا السبب. ووافق الجميع في النهاية علىٰ السماح للأولاد بالسؤال «لماذا؟» مرَّة واحدة وأنَّ الأب والأم سوف يُحاولان تقديم أجوبة «حقيقية» وهذا كل ما في الأمر.

كتبت إحدىٰ الأُسَر التقليدية، والمحافظة نوعاً ما، هذا القول المأثور ضمن لوحة مُعلَّقة علىٰ الجدار: «التأنيب الحاد يُمكن أن يحدث أحياناً، ولكن يجب إظهار قدرٍ كبيرٍ من الحب بعد ذلك خشية أن يعتبرك الطرف الآخر عدوَّه اللدود.» كانت الأُسرة تعتقد أنَّ هذا القول ينطبق بخاصَّة علىٰ العلاقة بين الولد والطفل وأنَّه يُذكِّر الآباء بأن يتأكَّدوا من أنَّ ضبطهم أو تصحيحاتهم لن توجد شكوكاً في عقول أبنائهم تتعلَّق بحبهم لهم.

ظهر تأثير هذا القول في إحدىٰ الأُمسيات عندما أطلق أحد الأبناء ملاحظة تهكُّميَّة مهينة تجاه أُمِّه، فتدخَّل الأب فوراً بطريقة عنيفة حيث أمسك بكتفي الطفل بشدَّة ونظر إلىٰ عينيه مباشرة وقال له: «لا يُمكنك أن تتكلَّم عن زوجي بهذه الطريقة!.»

فاضَت دموع الولد الذي كان في سنِّ العاشرة أو الحادية عشرة وبدأت ذقنه بالارتعاش وتمتم:

«أنا آسف.»

قال الأب وهو لا يزال يُركِّز نظره في عيني ولده: «إنَّ أُمَّك هي التي تستحق الاعتذار وليس أنا.»

اعتذر الولد لأبيه وأُمِّه، وحسب النصيحة المُعلَّقة علىٰ الجدار عانَقَ الأب ابنه بحرارة وقال له: «حسناً يا ولدي، أنا أعلم أنَّك تُحب أُمَّك وأنت تعلم أني أُحب زوجي، وأنا أُحبُّك جداً، لذلك لن أدعك تتكلَّم عنها بهذه الطريقة.»

Twitter: @ketab_n

استمرَّ العناق لفترة من الوقت، وانضمَّت الأُم إلىٰ العناق أيضاً وقالت لابنها: «أنا أُحبك يا بني وأنا أعرف أنك تُحبُّني وأنا أُراهن علىٰ أنَّك عندما تُصبح أباً فإنَّك ستتأكَّد من أنَّ أولادك يُحبُّون زوجتك أيضاً.»

عُهِدَ إلىٰ إحدىٰ الجدَّات بتربية حفيدها الذي يبلغ من العمر عشر سنوات عندما مات أبوه المُكلَّف بحضانته في حادث سيارة. وسرعان ما أدركت هذه الجدَّة أنَّ المشكلة الكبرىٰ التي تواجه الفتىٰ، بغضِّ النظر عن فقده لأبيه، تتمثَّل في أنه كان يحصل علىٰ أي شيءٍ يريده. لم يكن لدىٰ الأب الوقت الكافي ليعتني بابنه وحاول التعويض عن ذلك بتقديم الهدايا والسماح له بفعل ما يريد. وكان التحدِّي الذي يواجه الجدَّة هو إغداق العطف والحنان علىٰ اعتبار أنها تُشارك الفتىٰ حزنه علىٰ فقد أبيه، وفي الوقت نفسه تعليمه الانضباط الذاتي والاعتماد علىٰ النفس اللذين لم يتعلَّمهما حتىٰ الآن.

ومع زيادة معرفتها بحفيدها أدركت كم هو لامعٌ وبعيد النظر وأنه في عمر يستطيع فيه فهم هاتين الحاجتين. تكلَّم الاثنان بصراحة وحريَّة عن حزنهما وعن الطريقة التي يستطيع كلاهما من خلالها مُساعدة الآخر والمسؤوليات التي يُفتَرَض بالفتىٰ تحمُّلها من الآن فصاعداً. وقدَّر الفتىٰ صراحة الجَدَّة وبدأ التوازن بين العطف والحزم يعمل لصالحهما معاً.

تعلَّمت إحدىٰ الأُسر دروس الحزم والعطف من أجدادها. كانت أُم الزوجة مثالاً عن الحزم، وعندما يزور الأحفاد منزلها كانت تُعلن بوضوح عن القواعد المُطبَّقة في المنزل وتطلب من الجميع احترام هذه القواعد. ومع ذلك، ومن خلال هذا الإطار الصارم، كانت مُحبَّة وعطوفة علىٰ أحفادها الغالين علىٰ قلبها. من الناحية الأُخرىٰ، كان والد الزوج يبدأ من الجانب العطوف فيُعانق الأطفال بمحبَّة ويروي لهم القصص ويبوح لهم بالأسرار ويقصُّ أظافر أيديهم وقدميهم، ولكنَّه خلال هذا الجو العام من الحنان، كان حازماً في تصحيح الخطأ عندما يتطلَّب الأمر ذلك.

Twitter: @ketab_n

يبدو الوضع وكأنه يقول: «أنا حازم وهذا يُمكِّنني من أن أُصبح مرناً» بينما يقول الآخر: «أنا مرن وهذا يُمكِّنني من أُصبح حازماً.» وقد توصَّل الزوجان إلىٰ أنه يُمكنك الإنطلاق من طبيعتك الغالبة من حيث كونها حازمة أو عطوفة ثم تُضيف المزايا الأُخرىٰ إليها للتوصُّل إلىٰ التوازن.

أُسرتنا

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

تِسعُ قواعد طبيعية تُثري حياة أُسرَتِكَ

ماذا نتعلَّم من خرطوم الفيل

◆

إنَّ خرطوم الفيل لطيفٌ جداً تستخدمه
الأُم في مداعبة أطفالها، وكأداةٍ لاستحمامه،
ولإبعاد الدبابير الصغيرة أو ذبابة الحصان عن ظهره.
لكن خرطومها قويٌّ جداً حيث يستطيع إزاحة الصخور
الكبيرة وقطع الخشب الضخمة عن الطريق، كما أنَّها تمدُّ
خرطومها لتوقف طفلها إذا كان مُتَّجهاً نحو الخطر.
إذا كنّا نحب شخصاً ما حقيقةً وبخاصَّةٍ الطفل فيجب علينا أن
نكون عطوفين ومُتفهِّمين جداً، وفي الوقت ذاته حازمين جداً
عند الخطأ.

تتَّبع الفيلة الصغار نموذج أبويها وتتعلَّم بسرعة كيف تستعمل
خراطيمها بنعومة فائقة وبقوَّة شديدة أيضاً.

في أُسرتنا، دعونا نعمل بجدٍّ ليكون أحدنا عطوفاً على الآخر
لكنه حازمٌ جداً في تطبيق القواعد وعمل ما هو صحيح.

يبدو أنَّ الخط الأدنى يكون على الشكل التالي: يجب أن ينبع الحزم والعطف من الحب. وعندما يكونان كذلك يجب التنسيق بينهما ليُكمل أحدهما الآخر. وعندما نُظهر حبّنا لأطفالنا علناً وبأمانة من خلال العطف فيكون ذلك هو المطلوب! وعندما نظهر حبّنا علناً وبأمانة من خلال الحزم فيكون ذلك هو

Twitter: @ketab_n

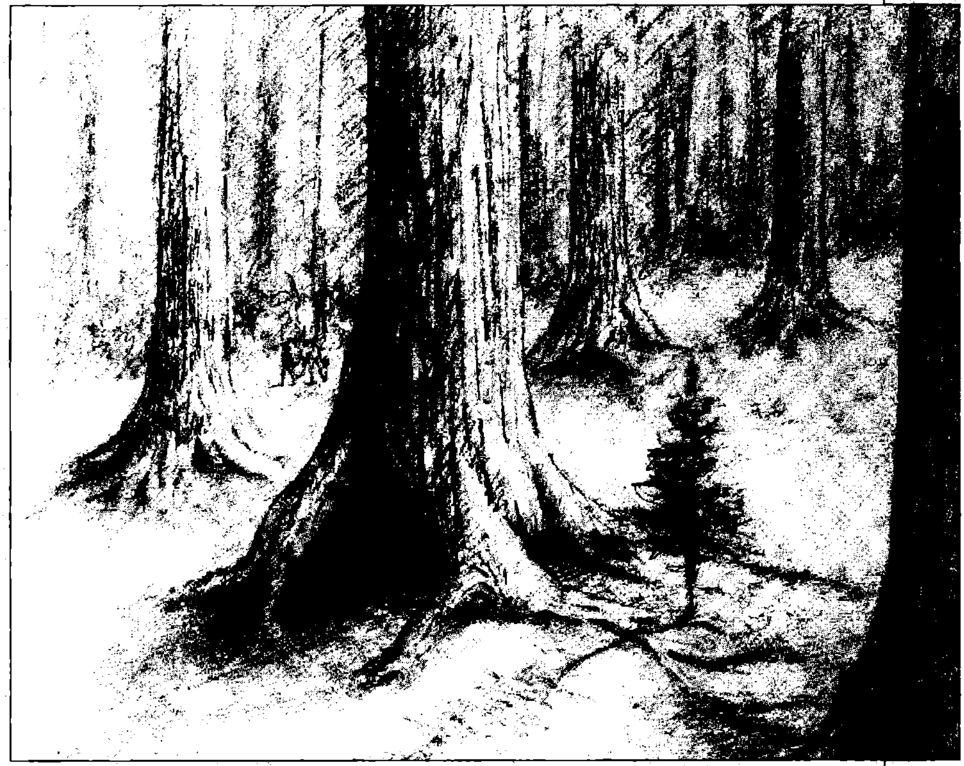
المطلوب، والشيء المهم هو ربط الجانبين ببعضهما بوضوحٍ وجلاء، ثم ربط الإثنين بالحب الحقيقي غير المشروط.

◆

تذكَّر قانون خرطوم الفيل
أخْبِرْ أطفالك كم تُحبُّهم
أخْبِرْهم أنَّ الأمر كله يتعلَّق
بالحب الذي تكنُّه لهم
ولتتأكَّد من أنَّهم يقومون بعمل الشيء الصحيح
يجب عليهم أن يتَّبعوا القواعد
ليكونوا آمنين

◆

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

6

طبيعة الأمان

إنَّ الولوج إلىٰ غابة أشجار السكويا Sequoia كالدخول إلىٰ الكاتدرائية، فالأغصان الضخمة المرتفعة ترشح ضوء الشمس مثلما يفعل الزجاج الملوَّن، أما حجم واستقامة الجذوع الخشنة للأشجار العملاقة فيوحيان بالرهبة والوقار ويدفعانك للتجوُّل ببطءٍ وخفَّة.

تعيش كبرىٰ بناتنا مع زوجها وابنيها الصغيرين في شمال كاليفورنيا، ويحب أفراد الأُسرة أن يتنزَّهوا في أدغال الغابة الحمراء التي تقع علىٰ مسافةٍ قريبة من منزلهم، وفي كل مرَّة نذهب لزيارة حفيدينا الصغيرين (وأبويهما) تكون الغابة الحمراء بعظمتها وكبريائها ضمن قائمة الأماكن التي يريدون أن يأخذونا إليها.

إذا لفظ أحدهم كلمة «الخشب الأحمر»، قبل أن نرتبط بهذه الغابة، فمن المحتمل أن نُفكِّر في البداية بالرواق الخشبي أو بسطح السفينة (المصنوع من الخشب الأحمر بسبب خواصه الفريدة التي

Twitter: @ketab_n

تمنعه من الانفتال أو التعفُّن.) واليوم، عندما يلفظ أحدهم كلمة «الخشب الأحمر» نتخيَّل فوراً أنّا نتجوَّل مع أحفادنا بين هذه الأشجار العملاقة. إنَّ أشجار السيكويا ذات الخشب الأحمر عملاقة فعلاً، وهي تُعتبر أطول المخلوقات في مملكة الطبيعة إذ يتجاوز ارتفاعها المئة متر فوق سطح الأرض ويبلغ طولها عرض ملعب لكرة القدم، وجذعها عريض حيث يُمكن حفر نفق في داخله تسلكه السيارات الصغيرة، وقد ظننا سابقاً أنَّ الحوت ذو السنام، الذي يبلغ وزنه خمسين طناً، هو من أضخم المخلوقات؟ لكنَّ الشجرة السيكويا الحمراء الناضجة تفوقه بأربعين ضعفاً أي أنَّ وزنها يتجاوز الألفي طن. لكنَّ الشيء الأكثر مدعاةً للدهشة من الحجم الضخم لهذه الأشجار الحمراء أو من طولها السامق هو المدَّة الطويلة التي تعيشها، فبرغم ضخامتها ووصول أغصانها لتُعانق الريح في الأعالي وجذورها القصيرة لكنها تقف بثبات في وجه أعتىٰ العواصف وأعنف الرياح، والسر في ذلك بسيطٌ جداً: تنمو أشجار الغابة الحمراء في مجموعاتٍ شجرية وتلتحم جذورها الضحلة معاً، أي تكون إحدىٰ الأشجار في المجموعة جزءاً من جذور مجموعة الأشجار بكاملها وهي تمتد امتداداً مُتشابكاً تحت الأرض وتكون قادرةً علىٰ تثبيت كل شجرةٍ في مكانها مهما كانت قوّة الرياح في الأعالي.

لا يوجد أي انحناءٍ في جذوع أشجار الغابة الحمراء، والأشجار القصيرة ـ حتىٰ التي تمتلك بنية جذورٍ كثيفة وساقاً قصيرة ـ يصعب علىٰ الرياح التلاعب بها لأنها تأخذ أحياناً «وضعاً مقاوماً للريح» حيث تكون مائلة ومنحنية لتحتوي وتُخفِّف من هبّات الرياح السائدة. وبرغم تشابك جذور أشجار الغابة الحمراء فإنها تنمو مستقيمة بالإضافة إلىٰ ميزة ارتفاعها الشاهق وتكون متوازية فيما بينها وعمودية مع الأرض. ربما تكون المقاومة الطبيعية للأشجار الحمراء للتعفُّن لها علاقة بالقوّة والاستقامة وطول العمر والتي تعود بدورها إلىٰ الطريقة التي تنمو بها هذه الأشجار كمجموعات ترتبط جذورها ببعضها البعض.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون غابات الشجر الأحمر

يُعَبِّر عن قانون الغابات الحمراء بالدعم المتبادل بين أفراد الأُسرة والتعبير المنفتح على الحب والألفة والانسجام العاطفي والروح المعنوية المشتركة والهوية والتشابه الشخصي الناجح. إنَّ الأُسَر التي تنمو معاً وتقف معاً وتحب ربط جذور أفرادها وتعيش بانسجام متوازنٍ فيما بينها وتكون علىٰ تضاد مع الماديَّة السائدة ستصل حتماً إلىٰ أهدافها السامية، وتنجو من التجارب التي قد تعصف بكيانها، وتكون خالية من التعفُّن غير الأخلاقي.

نشأنا في نطاق أُسرتنا الخاصَّة عن طريق البقاء معاً وتنفيذ مهماتنا معاً. وارتبطت جذورنا عن طريق مساعدة أحدنا للآخر، والتعرُّف علىٰ امتدادات الأُسرة والتواصل معها عن طريق الحصول علىٰ أصدقاء أو آباء للمعمودية خاصِّين بالأُسرة، وإيجاد الطقوس والعادات الأُسرية واحترامها.

من المفيد جداً وبخاصَّة عند الأطفال أن يعرفوا شيئاً عن شجرة العائلة ـ حيث يستمدّون القوَّة والهويَّة ممن سبقهم ـ أي عن أجدادهم الذين لم يكتفوا بإعطائهم الأسماء والتراث الشخصي فقط وإنما أعطوهم أيضاً المورِّثات الخاصَّة بهم. من الصعب علينا معرفة إلىٰ أين نتجه إذا لم نكن نعرف من أين أتينا، ويتمتَّع الأطفال الذين يُلَقَّنون المعلومات المتعلِّقة بجذور أجدادهم بقوَّة ثانوية غير مرئية، وبدعم خفي وبمنظومة هوية تُعزِّز صورتهم الذاتيَّة وتُعطيهم الثقة الداخلية والإحساس بالقيمة والمعنويات المستندة إلىٰ من أين أتوا وممن. إنَّ كل شيءٍ يتعلَّق بأجدادنا قد لا يكون سامياً أو مشرفاً لكنّنا نستطيع أن نختار القصص التي نرويها والأجداد الذين نُركِّز عليهم.

إنَّ الأطفال بالتبنِّي وأبناء الزوج أو الزوجة أو الأطفال في الأُسر المختلطة يجب أن يُلقَّنوا أنَّ «أجدادك» هم أجدادهم أيضاً، وعندما يقتنعون بالفكرة فإنهم سيقتنعون بشجرة عائلتك كلها، وهؤلاء الأطفال يُمكن أن يتوصَّلوا فعلياً إلىٰ

Twitter: @ketab_n

فهم أنهم سيحصلون علىٰ بركة كلاً من «شبكتي الجذور»: الشبكة العائدة لك وجذورهم الخاصَّة بهم من حيث الموروثات والثقافة الأصيلة.

نحن نعيش في عصر متحرِّك، في مجتمع انتقالي تكون فيه الجذور الجغرافيَّة أو «كوننا ننتمي إلىٰ مكانٍ مُعيَّن» أقل أهميَّةً مما كانت عليه من قبل. لكنَّ جذورنا المتعلِّقة بالنسب والمعرفة الكافية بأجدادنا بغية ربط أنفسنا بهم يُمكن أن تُعطينا إحساساً بالتوازن في عالم غير متوازن. ويُمكن التعبير عن ذلك بطريقة أُخرىٰ: إنَّ «جذور المكان» لم تعدَ الآن عميقة كما كانت من قبل، وربما تكون عبارة مثل «إنَّ جذور الأُسرة تنغرس عميقةً في المجتمع» لا تعني شيئاً لكثيرٍ من الأُسر اليوم، وعلىٰ ضوء الفترة الانتقالية فإنَّ الجذور الثقافية والسلالية والممتدَّة لأُسرتنا هي أهم من أي وقتٍ مضىٰ لأنها تعمل كآلية ربطٍ ودعم عريضة تستطيع أن تُساعد الطفل علىٰ معرفة من هو أخلاقياً وروحياً وجسدياً أيضاً.

◆ ◆

مثل الغابات الحمراء، ينبغي علينا أن ننمو معاً وقرب بعضنا البعض.

مثل الغابات الحمراء، ينبغي أن يُعانق أحدنا الآخر جسدياً.

مثل الغابات الحمراء، ينبغي علينا أن نتمسَّك ببعضنا عاطفياً وروحياً وأن نربط مصيرنا سويةً.

مثل الغابات الحمراء، ينبغي علينا أن نعرف جذورنا ونُقدِّر قوَّتها وصلاتها المُتبادلة ونفهم أنّا يُمكن أن نستمد منها الأمان والهوية.

مثل الغابات الحمراء، ينبغي علينا أن نقف شامخين منتصبين من أجل أطفالنا وأن ننقل لهم هويَّتنا المشتركة باحترام وكرامة.

مثل الغابات الحمراء، ينبغي علينا أن «نزدهر في المكان الذي زُرِعنا فيه» وأن نكون شاكرين لميراثنا الحميم وثقافتنا الأصيلة بدل أن نتملَّق شخصاً آخر، ونُقدِّر بركة المكان الذي تنغرس فيه جذورنا بدل أن نرغب بالانتقال إلىٰ مكانٍ آخر.

Twitter: @ketab_n

عشنا في بريطانيا لفترةٍ من الزمن، وعلىٰ اعتبار أنَّ أغلب تراثنا ونسبنا وهو بريطاني وسويدي فقد اغتنمنا تقاربنا وقمنا برحلة إلىٰ المناطق التي عاش فيها أجدادنا لقرونٍ متعدِّدة، وقد توقَّعنا أن تكون الرحلة تجربة مُمتعة لكنها كانت أكثر من ذلك، فقد كانت مغامرة عاطفيَّة.

وجدنا بناء المدرسة القديمة في جنوب السويد الريفي حيث كان جد جد أطفالنا يعمل مديراً لها، وعلىٰ الرغم من أنَّها تحوَّلت إلىٰ منزلٍ صيفي لشخصٍ ما لكن بعض المقاعد المدرسية القديمة والسبُّورات المُغرِقَة في القدم لا تزال هناك. جلس أولادنا علىٰ هذه المقاعد وروينا لهم قصصاً عن مدير المدرسة العجوز سوين سوينسون الذي علَّم الكثير من الأطفال في تلك الغرفة والذي جمع قدراً من الشجاعة وروح المغامرة مع زوجته تيلدا كي يُهاجرا مع أُسرتهما عبر المحيط إلىٰ أمريكا. خرجنا إلىٰ الغابة القديمة المليئة بالطحالب خلف المدرسة ونظرنا إلىٰ الأشجار الضخمة والتي كانت طبعاً أصغر عمراً عندما سار في نفس ممرَّاتها سوين وتيلدا.

ذهبنا فيما بعد خلال نفس الصيف إلىٰ لنكولن شاير في بريطانيا حيث قابل جد جدنا الآخر جيمس إير حبيبته آن قبل أن يُهاجرا إلىٰ أمريكا، وقد وجدنا سجلات عائدة للأُسرة في كنيسة أبرشية قديمة والتي أظهرت أنَّ والد جيمس كان يُدعىٰ «هار» بدلاً من إير وعلمنا من القندلفت العجوز أنَّ لنكولن شاير قد حذفت أحرف الـ H لذلك فإنَّ المزارعين الأُميين عندما كانوا يُسجِّلون أسماءهم لدىٰ موظَّفي الإحصاء ربما قالوا «إر» وسُجِّلت علىٰ أنها «إير» كما في قصَّة «جين إير» (ظننا مُصادفةً وقبل هذا الاكتشاف أنَّ أُصولنا كانت تمرُّ عبر شخص يُدعىٰ السير جورج ترولف والذي أنقذ وليم القاهر من الاختناق خلال معركة هاستنگز سنة 1066 بانتزاعه وتحريره من الغطاء الذي كان يحجب عنه الهواء. وعرفاناً بالجميل قام وليم بتعميد جورج كـ «إير» وقال في الاحتفال: «هذا لقاء الهواء الذي جعلتني أتنفَّسه.»

Twitter: @ketab_n

وبرغم الانخفاض الواضح لنبل اسمنا الأخير كان هناك مغامراتٌ لن ينساها أطفالنا أبداً، فلقد ساروا في الممرات التي سار فيها أجداد أجدادهم وعرفوا شيئاً من شخصياتهم وشجاعتهم.

قمنا بتأليف كتابٍ خاصٍ بالأُسرة يحتوي علىٰ تعليقات وصور وأسميناه «الإير الإنكليز والسوينسون السويديون» وأصبح فيما بعد من كنوز الأُسرة.

لا يتوجَّب علىٰ كل الأُسَر أن تذهب إلىٰ بريطانيا والسويد لإتمام الاكتشافات المتعلِّقة ببناء الهوية، إذ يُمكن أن تكون بعض صور الأُسرة القديمة وخرائط الأماكن ذات الصلة وقصص المذكِّرات القديمة أو الصحف كمواد أوَّلية لإيجاد ميراثٍ ثقافي لتسلسل الأُسرة والذي يُمكن استعماله في تعليم الأطفال من هم ومن أين أتوا.

إنَّ أكثر الأشياء تعاسةً والتي أستطيع أن أتذكَّرها كانت عندما كنتُ «أنا ليندا» في الثانية عشرة، كان لديَّ أبوان رائعان. وبرغم أنَّهما لم يكونا تقليديين فإنَّ والدتي التي تزوَّجت عندما كانت في الثامنة والثلاثين، وأبي الذي فَقَدَ زوجة سابقة بمرض السرطان وتزوَّج من أُمِّي في الثانية والخمسين كانا والدين عطوفين ومربيين رائعين، وكنتُ أنا وأخي بالتبنِّي وأُختي محور حياتهم وكنّا نعرف ذلك لكن مشكلتي كانت تتمثَّل بعدم وجود أصدقاء لي.

ولكوني خجولة جداً ولأني أضع نظاراتٍ بلون سمك السالمون وبشكل عين القطَّة وجدتُ أنَّ الذهاب إلىٰ المدرسة صعبٌ جداً بهذا الوضع، والأسوأ من ذلك هو تلك الرقصات الغبيَّة في المدرسة التي يجب حضورها إجبارياً! كنتُ أُحاول أن ألبس ملابس مُشابهة للزهور الموجودة علىٰ الحائط كي لا ينتبه إليَّ أحد، وكم كرهتُ الجلوس لوحدي خلال هذه الساعات المرعبة. أخيراً وفي عشيَّة رقصةٍ أُخرىٰ أصبحت قلقةً جداً حيث قمتُ بالخطوة الحاسمة والتي تمثَّلَت بأن أبحث الموضوع بصورةٍ جذريةٍ مع والدتي برغم الإدراك المتأخِّر، ولكوني أصبحتُ أُمّاً فيما بعد، فأنا أعرف الآن أنَّ أُمِّي يُمكن أن تكون طُعِنَت

Twitter: @ketab_n

في القلب عندما مضيتُ في سرد قصَّة تعاستي. قالت أُمِّي وبصوتٍ هادئٍ وواقعي: «ليندا، عندما تذهبين إلىٰ الرقص غداً لا بُدَّ أن تُحاولي شيئاً واحداً فقط تعلَّمتُهُ وأنا فتاةٌ صغيرة: عندما تذهبين إلىٰ الرقص ابحثي عن شخصٍ يشعر أنَّ حالته أسوأ من حالتك، وأعدك بأنه لا بُدَّ أن تجدي ذلك الشخص، عليك فقط البحث عنه والتفكير ببعض الأسئلة التي يُمكن أن تبدأي بها الحوار معه والقرار لك! وطلبت مني أن أعدها بذلك. ووعدتُها في النهاية بعد أن أخبرتني أنَّها حصلت علىٰ صديقة بعد أن جرَّبَت هي بنفسها.

قدَّرتُ فكرة أُمِّي برغم ظنِّي أنَّ لديَّ فكرةً أفضل تتمثَّل بعدم الذهاب إلىٰ المدرسة، لكني نجحتُ في الصف السابع، ومرةً كل شهر كنتُ أخاف حتىٰ الموت من الرقصات الإجبارية في الحصَّة الخامسة وكنتُ متأكِّدة أني لن أجد شخصاً أكثر تعاسةً مني. عندما جلتُ ببصري في الغرفة في حصَّة الرقص وجدتُ الفتاة وبشكلٍ مؤكَّد، وقد بَدَت فكرة الكلام معها وكأنَّها قد أخذت بأنفاسي. كانت الفتاة منبوذة أساساً من الناحية الاجتماعية وتُعاني من مرضٍ جلديٍّ قبيح المنظر، وكان شعرها وملابسها بعيدين جداً عن الأناقة وحُسن التنسيق. فكَّرتُ، كيف أستطيع التحدُّث معها؟ إذا تحدَّثتُ معها سيعرف بقيَّة الأطفال بالتأكيد أني خاسرةٌ أيضاً، لكني وعدتُ أُمِّي التي أخبرتني بأنَّها قد فعلَت نفس الشيء في السابق! أخذتُ نَفَساً عميقاً وحضَرت في ذهني سؤالين خاصَّين بالمحادثة وأجبرتُ نفسي علىٰ الجلوس بجانبها وبدأتُ الكلام، كانت الحادثة من أفضل تجارب التعلُّم ـ وأفضل الصداقات ـ في حياتي.

أصبح هذا الاقحام جزءاً من المتع المُغرية في أُسرتنا، وقسماً من الدافع للجهد الذي استغرق عمراً بكامله والهادف إلىٰ دفع أطفالنا للخروج من منطقة الكسل والراحة التي ينعمون بها. ليس فقط عندما يشعرون بفقدان الثقة بأنفسهم ولكن من خلال النشاط المنفَّذ كل يوم.

منذ عدَّة سنوات بدأنا بممارسة ما يُمكن أن ندعوه «بالتجمهر» عند الباب

Twitter: @ketab_n

الأمامي قبل ذهاب الأطفال إلىٰ المدرسة مباشرةً. يضع كلٌّ منّا ذراعه حول الآخر كما يفعل لاعبو كرة القدم ونتلوا معاً صلاةً بسيطة بغرض الحصول علىٰ الأمان ولمنحنا القدرة علىٰ العثور علىٰ من يحتاج مساعدتنا في ذلك اليوم والعمل علىٰ تفريج كربته. نقوم بهذا العمل احتراماً لجدَّتنا التي علَّمتني هذا المبدأ والتي بسببها أصبح البحث عمَّن يحتاج إلىٰ المساعدة تقليداً من تقاليد الأُسرة التي تُساعد الأطفال علىٰ الخروج بعقولهم من دائرة الشك الذاتي وعدم الإطمئنان.

إذا شعر الأطفال بأنَّهم مرتبطون ببعضهم ارتباطاً وثيقاً من خلال منظومة جذورهم الأُسرية التي تدعمهم «وتثبِّتهم في مكانهم» فيسهل عليهم مُساعدة الآخرين والوصول إليهم. إنَّ أكثر القصص التي سمعناها حناناً وتعزيزاً لم تأتِ من أطفالنا ولكن من الآخرين الذين أخبرونا عن اليوم الذي أتىٰ فيه «تالماج» وجلس معهم لتناول طعام الغداء عندما كانوا يشعرون بالوحدة وبأنهم منبوذون، أو عن السنة التي دعت فيها «سايدي» أصدقاءها الموجودين في الجوار للاجتماع علىٰ الغداء كل يوم في حجرة الفتاة التي كانت حياتها قد خرجت عن نطاق السيطرة حيث يستطيع الكل التحدُّث معاً. إنَّ منظومة الجذور المُتشابكة هذه قد تفعل المعجزات.

تعلَّم قانون غابات الشجر الأحمر، واربط وشابِك واغمر أحلامك وشخصيَّتك ومصيرك كاملةً بأفراد أُسرتك الآخرين. ادعم أطفالك من خلال أشياء قد تبدو تافهة مثل حضور مبارياتهم وحفلاتهم الموسيقية، وأشياء كبيرة كالوقوف بحزم عند المبادئ الأخلاقية ومساعدتهم في التخطيط لمستقبل حياتهم. علِّمْ أطفالك مَن هم وتقرَّبْ منهم عاطفياً وجسدياً.

◆ ◆

رَسَمَت إحدىٰ الأُمَّهات، على لوحة من الخيش صورةً لشجرةٍ كبيرة ذات أغصانٍ ثلاثة رئيسية وأربعة جذورٍ رئيسية تتفرَّع بدورها إلىٰ ثمانية ثم إلىٰ ستة عشر. وضعت الأُم صوراً صغيرة لأطفالها الصغار علىٰ الأغصان، ووضعت

Twitter: @ketab_n

صورتين لنفسها ولزوجها علىٰ الجذع ولأبويها وأبوي زوجها وأجدادهما علىٰ الجذور. وعلَّقت اللوحة في الغرفة الرئيسية بجوار غرفة الأطفال. وكانت تروي باستمرار قصصاً عن أجدادهم وبخاصَّة ذوي الميزات الشخصيَّة البارزة مثل الأمانة والشجاعة.

بدأت إحدىٰ العمَّات المربيات الرائعات، من اللواتي تُشاركن في المسؤولية الأبوية مع أُخت أُمّها الوحيدة، تقلق علىٰ الطفلين اللذين بلغا سن المرحلة الابتدائية حيث ظنّا أنَّها ووالدتهما هما مصدر الدعم الوحيد لهما. وفي أحد أيام السبت أحضرت العمَّة لوحاً أبيض كبيراً وساعدت الطفلين في كتابة هذا العنوان الرئيسي علىٰ أعلىٰ اللوح «الناس الذين يُحبوني ويعتنون بي.» أدرج الأطفال قائمةً علىٰ اللوح ضمَّت العم، والعمَّة، والجدَّة، وثلاثة من أصدقاء الأُسرة الأعزَّاء من الذين عرفوا الأطفال منذ ولادتهم. لكنَّ العمَّة أكَّدت أنَّ هناك آخرين يحبونهما ويهتمون بهما: المدرسون، والمدرِّبون، ومستشارو المدرسة وكثير من الأصدقاء. وأنَّ كل الذين ورد اسمهم علىٰ اللوح أُسرة واحدة، وأنَّهم جاهزون دائماً لمساعدتهما والعناية بهما.

عَرَض زوجان، خلال العطلة الصيفية خمسين دولاراً لأي واحد من أولادهم يستطيع أن يسرد من الذاكرة تواريخ أعياد الميلاد وأماكن الولادة لأجدادهم وأجداد أجدادهم وأجداد أجداد أجدادهم. وعرضا خمسة وعشرين دولاراً لمن يستطيع أن يروي قصَّة أو حادثة يعرفها عن أحد هؤلاء الأجداد.

قرَّر أحد الآباء الوحيدين أنَّ أفضل طريقة لتقديم الدعم والأمان إلىٰ ابنه هي أن يبذل جهده في أن يكون حاضراً عند أي حدثٍ أو نشاطٍ رئيسي. وعلىٰ الرغم من أنه لا يجتمع بولده إلا في عطلة نهاية الأُسبوع فقد وضع مباريات كرة القدم، واجتماعات المدرسة، وإلقاء الخطب، علىٰ مفكرة كبيرة في المطبخ ليعرف ابنه كم هو عزيزٌ علىٰ والده. وعندما يكون من المستحيل تماماً حضور أي مناسبة عمل، كان يُكلِّف أحداً بتصوير الاحتفال بآلة تصوير ڤيديو كي يُشاهدها في وقتٍ لاحق.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

تِسعُ قواعد طبيعية تُثري حياة أُسرَتِكَ

قام أحد الآباء بتصوير عدَّة نسخ من أجزاء صحيفة جدَّته (تعود لسنوات دراستها في الجامعة) وأرسلها إلىٰ بناته في الجامعة.

قامت إحدىٰ الأُسر بتأليف أُغنية شعاراً للأُسرة ورسمت علماً لترسيخ الوحدة والهوية والأمان التي تُريد أن يشعر أطفالها بها.

أَلَّفت إحدىٰ الأُسر كتاباً قصصياً للأطفال الصغار يحتوي علىٰ وصفات علاجية مختصرة وحوادث تتعلَّق بأجدادها قامت بجمعها لكي يتضمَّنها هذا الكتاب. وَرَدَ في الكتاب فصلان مختصران علىٰ شكل مقدمة، وكان أحد الفصلين سرداً لقصَّةِ غابات الشجر الأحمر وكيف أنَّ جذور أفراد الأُسرة يُمكن أن تتشابك وتمنحها القوة والثبات. أما الفصل الثاني فيحكي قصَّة إحدىٰ العمَّات في الأُسرة صارعت الكحول والاكتئاب عندما كانت في سن المراهقة، ولكن توفَّرت لها الشجاعة لتتشارك في كل شيء مع أفراد أُسرتها القريبين والبعيدين الذين تكاتفت أيديهم (وقلوبهم) معها وساعدوها علىٰ الوقوف والثبات في وجه العاصفة الهوجاء التي تعرَّضت لها.

تبنَّىٰ زوجان طفلين من البرازيل عاشا إلىٰ جوار ابنهما الحقيقي. وقد أكَّد الزوجان علىٰ فكرة إخبار الأطفال الثلاثة أنه تمَّ اختيارهم لضمِّهم إلىٰ هذه الأسرة وأنهم جميعاً متساوون تماماً. عندما كبر الطفلان البرازيليان إلىٰ حدٍّ يُمكِّنهما من الفهم أوضح الزوجان أنَّ التبنِّي يعني «أن يُصبح المرء كلياً جزءاً من الأسرة» وأنهما لا يملكان فقط أبوين بالتبنِّي ولكنهما يمتلكان بالتبنِّي أيضاً أجداداً وأعماماً وعمَّات وأجداد أجداد. كما أخبرا ابنهما الحقيقي أنه لا يمتلك أخوين بالتبنِّي فقط ولكنه يمتلك أيضاً ثقافةً مهمَّة وجميلة كالثقافة الأمريكية التي ينتمي إليها.

كانت الأُسرة تحتفل بالأعياد والأحداث التاريخية وبالتقاليد البرازيلية والأمريكية وتُمارس فنَّ الطبخ الأمريكي والبرازيلي. وترعرع الأولاد الثلاثة وهم يشعرون أنَّ لديهم مجموعتين من الجذور الجيِّدة القويَّة.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون غابات الشجر الأحمر

كانت إحدىٰ الأُسَر، تكره إظهار العواطف في الأماكن العامَّة، فكان الأبوان والأطفال يسخرون من كل شيء يتعلَّق بما سمَّته الإبنة المراهقة «المسائل المتعلِّقة بالشعور واللمس» وبما سمَّاه أخوها الأصغر «الدبق اللزج.»

أحسَّت الأُسرة فيما بعد برعب حقيقي عندما تعرَّض الأخ الأكبر لحادثٍ عنيف وكانت حالته وأمل شفائه غامضين لفترة من الزمن. وخلال فترة عدم التأكُّد زادت المشاعر التي تمَّ التعبير عنها بالعناق وإمساك الأيدي والملامسة.. وشعر أفراد الأُسرة بأنهم يحتاجون إلىٰ المزيد من الاطمئنان والقوة المستمدَّين من «التشابك.» فيما بعد، وحتىٰ عندما انتهت الأزمة وتعافىٰ الأخ المجروح استمرَّ «الشعور بالارتباط باللمس» وأصبحوا يعتبرونه شيئاً مفيداً. كما أصبح إظهار العواطف في الأماكن العامَّة جزءاً مقبولاً من النمط الذي تسير عليه الأُسرة.

وجَدَت إحدىٰ الأُمَّهات الوحيدات نفسها تُطلق تعليقاتٍ سلبية علىٰ زوجها السابق بحضور أولادها عندما تكون غاضبة أو مُصابة بخيبة الأمل من شيء فعله هذا الزوج. وأدركت الأُم أنَّها تبرز سماتٍ أُسريَّة سلبيَّة تتعلَّق بالجانب الأُسري لزوجها السابق وأنَّ هذا الشيء يُمكن أن يكون مؤذياً علىٰ نحوٍ مباشر للشخصيَّة الذاتية للأطفال. لذلك قرَّرت، بغضِّ النظر عن مشاعرها، أن تعرض الجانب الأُسري الإيجابي لزوجها. وكما توقَّعت فقد جرىٰ دم الأب في شرايين الأطفال بنفس النسبة التي جرىٰ فيها دم الأُم.

بذل زوجان جهداً إضافياً في تنظيم أول لقاء أُسري موسَّع يُعقَد للمرة الأُولىٰ ويضم الأجداد والأعمام والعمَّات وأبناء العم والعمَّات من كلا فرعيْ الأُسرة. قبل هذا الحدث الذي تمَّ في عطلة نهاية الأُسبوع، قام الزوجان بمساعدة أطفالهما الصغار في التعرُّف علىٰ وجوه الحاضرين من خلال صورهم

Twitter: @ketab_n

وحفظ أسمائهم. وقام أثناء اللقاء كل شخصٍ برواية عدَّة قصص عن نفسه، وقام كل شخص بالغ ببذل الجهد المُستطاع ليوضِّح لكل طفل بأنَّ الجميع يهتمُّ به برغم قلَّة رؤيتهم لبعضهم البعض أو برغم أنهم لم يتقابلوا أصلاً. ومع ذلك يبقىٰ الجميع أُسرةً واحدة.

صَنَعَت إحدىٰ الأُمَّهات لوحة «ظل جانبي» لابنها البالغ من العمر أربع سنوات بوقوف الطفل بجوار لوحٍ كبير وتوجيه شعاع ضوءٍ نحوه ثم رسم الحدود الخارجية لجسمه المنعكسة علىٰ اللوحة. وحول هذا الشكل المرسوم كتبت الأُم كل الأشياء التي تُحبُّها وتعجب بها في طفلها، وقد كتبتها بلغة «مَن أنت» مثل: «أنت دائماً راغبٌ في تقديم يد المساعدة عندما تُطلَب منك... أنتَ ممتازٌ لأنَّك دائماً تتذكَّر أن تُنظِّف أسنانك.»

وعندما أصبح ابنها في الثامنة ساعدته أُمُّه في عمل قائمة «اتِّخاذ القرارات مُقدَّماً» وهي الأشياء التي قام بتقريرها، مثل: «لن أتناول المخدَّرات... سأُخبر أُمِّي دائماً بالحقيقة... لن أغشّ في الامتحان... سأعتني بالتربة ولن أُبعثرها. حتىٰ أنه ذكر «سأتخرَّج من المدرسة الثانوية وأذهب إلىٰ الكلية.» أوضحت الأُم للصبي أنَّ الأشياء التي قرَّرها كانت جزءاً من «الشخصيَّة التي يكونها»، ثمَّ أطلعته علىٰ لوحته عندما كان عمره أربع سنوات وذكَّرته أنَّ الأشياء التي كتبها في ذلك الوقت كانت جزءاً من تكوينه هو.

أصبح هذا النوع من الكلام رباطاً حقيقياً بينهما وأعطىٰ الصبي إحساساً مُطمئناً بالهوية، وفيما بعد، عندما أصبح في سنِّ المراهقة وكلما غادر المنزل كانت أُمُّه تقول له: «أُحبُّك يا بني، وتذكَّر مَن أنت.»

أخذ أحد الآباء، الذي فهم أنَّ العرفان هو جزءٌ مهم من الأمان، ابنيه اللذين كانا في سنِّ المرحلة الابتدائية إلىٰ الملجأ الموجود في مركز المدينة يوم السبت ورتَّب المساعدة في تقديم فطورٍ ساخن لعددٍ من الأشخاص بلا مأوىٰ.

Twitter: @ketab_n

وكما أمل فقد قادت التجربة إلىٰ كثير من الكلام عن العرفان والبركة، كما أنَّها أدَّت إلىٰ شيءٍ أكثر من ذلك، فقد أراد الطفلان أن يعودا للمساعدة مرَّةً أُخرىٰ وبدآ يُفكِّران بنفسيهما كمُحسنيْن بدل أن يكونا مُستحقَّيْن.

أُسرتنا

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Twitter: @ketab_n

ماذا نتعلَّم
من أشجار الغابة الحمراء

أشجار الغابة الحمراء هي أطول المخلوقات الحيَّة علىٰ سطح الأرض.
تنمو هذه الأشجار ضمن مجموعاتٍ أو أُسَر
وتتشابك جذورها تحت الأرض
وكأنَّها تُمسك بأيدي بعضها البعض.
وبهذه الطريقة تدعم إحداها الأُخرىٰ
وتُساعد إحداها الأُخرىٰ في البقاء مستقيمة وطويلة القامة.
حتىٰ أثناء الرياح العاتية والعواصف
يُمكن لأُسرتنا أن تكون بهذا الشكل.
نستطيع الثبات ومساعدة أحدنا الآخر ودعمه.
وبذلك لن يستطيع أن يقضي علينا أحد.
هناك معنىٰ آخر لكلمة «جذور»
يتمثَّل بأسلافنا أي أجدادنا وآبائهم وآباء آبائهم
وعلىٰ اعتبار أنّا انحدرنا من هؤلاء الناس
فقد ورثنا كثيراً من صفاتهم
ومن نظرتهم إلىٰ
مزاياهم الشخصيَّة.
وكلَّما عرفنا المزيد عنهم
فإنَّ ذلك يُمكِّنّا من معرفة المزيد عن أنفسنا.

Twitter: @ketab_n

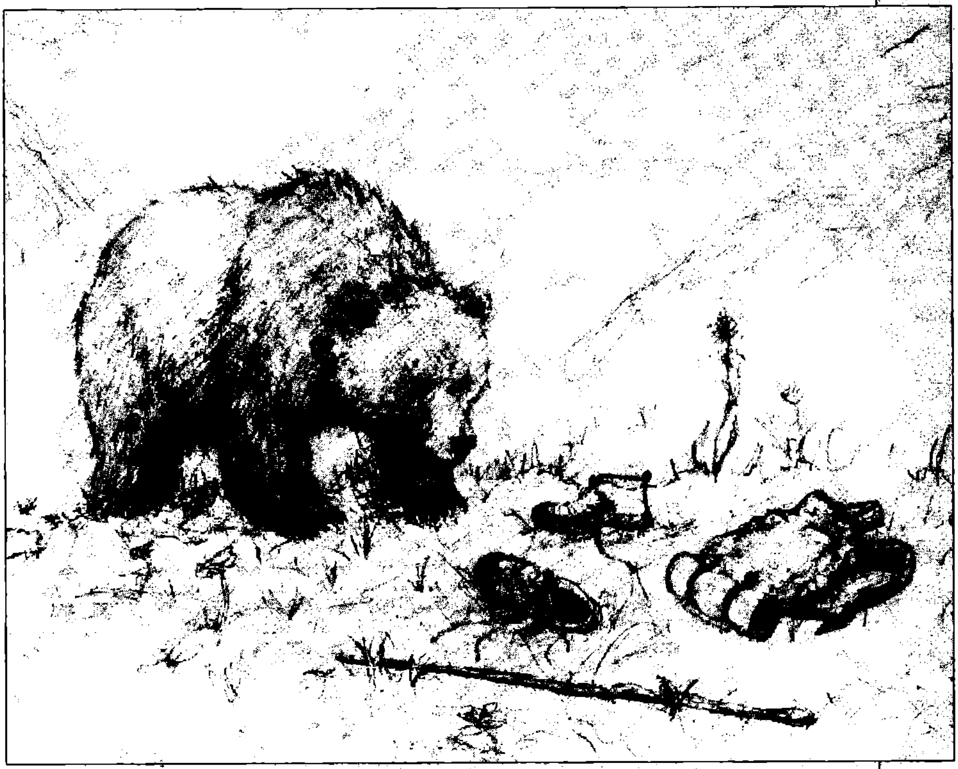
لذلك فإنّا غالباً ما نقطع هذه المسافات الشاسعة كأبوين لنمنح أطفالنا الشعور بالأمان، ونعمل بجد لفترة طويلة لنؤمِّن لهم منزلاً واسعاً وثياباً أنيقة. إنَّ الأمان الحقيقي للأطفال، برغم ذلك، لا يأتي من هذه الأشياء، إنه يأتي من معرفة من هم ومن أين أتوا، يأتي من الجذور المُتشابكة ومن أبوين يضعانهم في المرتبة الأُولىٰ ضمن منازل هي موانئ عاطفيَّة آمنة تعزلهم عن عواصف الحياة.

◆

تذكَّر قانون الغابات الحمراء
أعْطِ أطفالك الهويَّة
والأمان المُتمثِّل في معرفة مَن هم
ومن أين أتوا
ابذُلِ الجهد المطلوب لربط جذورك
بجذور الآخرين الذين يُحبُّون أطفالك
حافِظْ علىٰ نمو خميلتك باستمرار منتصبةً
وطويلةً ومحميَّةً من
الريح والعفن

◆

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

7

طبيعة المسؤولية

ملاحظة للأبوين: إنَّ القانونيْن الطبيعييْن التالييْن (الفصلين السابع والثامن) ينطبقان على الأبوين والأولاد الأكبر سناً. كما أنَّ بعض الأفكار الواردة في كل فصل تُفيد الأطفال الأصغر سناً ويُمكن أن تُخيف الأطفال دون العاشرة.

في الوقت الذي كنتُ فيه (أنا رِتشارد) في المدرسة الابتدائية، انتقلت أُسرتي إلى مدينة صغيرة في جبال الروكي. وكان ثمَّة أُسطورة في هذه المدينة ـ البعض يقول إنَّها قصَّة حقيقية وربما تكون مزيجاً من الإثنين ـ عن دبٍّ ضخم من النوع البني يُعرف بـ(إفرايم العجوز) أو (أصابع القدم الثلاث المُسنَّة) وقد أشاع الرعب بين المستوطنين الأوائل في مجتمع سنة 1880. وبسبب الأسطورة ولأنَّ الدب البني لا يزال يعيش في الجبال القريبة... كان هناك اهتمامٌ بالدببة الضخمة، وقد نشأتُ ومعرفتي قليلةٌ بحجم الدببة وتوحُّشِها.

Twitter: @ketab_n

إنَّ اسم هذا الحيوان مرعبٌ في اللغة الدارجة «الدب البني Grizzly»، ويُسَمَّىٰ في اللغة العلميَّة «أورسوس أركتوس Ursus arctos» وهو اسمٌ مخيف أيضاً. تنمو الدببة البنية ليصل طولها إلىٰ سبعة أقدام وتزن نحو 400 كغ ولها مخالب يصل طولها إلىٰ 8 سم تقريباً، وتعطيها أربطتها العضلية قوَّة مميَّزة في الفك والكتفين والأرجل الأمامية، وتستطيع أن تأكل ما زنته 20 كيلوغراماً من الطعام كل يوم وأن تسبق الغزال في المسافات القصيرة.

إنَّ قصَّتي المُفضَّلة الشخصيَّة تحكي عن دبٍّ بني ولكنها ليست الأسطورة القديمة. وهي تهدف إلىٰ المتعة والمرح وبعيدةٌ جداً عن التخويف.

> في أحد الأيام كان هناك مُتسلِّقان يصعدان طريقاً جبلياً في جبال الروكي وعندما وصلا إلىٰ منحنىً في الطريق وجدا نفسيهما وجهاً لوجه أمام دبٍّ ضخم، جلس أحد المتسلِّقين فوراً علىٰ الأرض وسحب زوجاً من أحذية الركض من حقيبةٍ علىٰ ظهره وبدأ ينتعلهما بسرعة بدل حذاء التسلُّق الضخم.
>
> حدَّق المُتسلِّق الآخر فيه مُندهشاً وسأله: «ماذا تفعل؟ هل تظن نفسك تستطيع أن تسبق الدب؟»
>
> أجاب المُتسلِّق الأول: «أنا لا أُريد أن أسبق الدب بل أريد أن أسبقك أنت!»

أنا آسفٌ علىٰ تضمين القصَّة شيئاً قليلاً عن الدب البني، ولكن الغرض من ذلك هو الإشارة إلىٰ أنّا أحياناً ننظر إلىٰ حياتنا بمنظار المُتسلِّق الأول، أي الهرب، أو محاولة إبعاد أنفسنا عن المواقف الصعبة، وربط نجاتنا بقدرتنا علىٰ التفوُّق في المناورة أو تجاوز الآخرين الذين قد يُصبحون ضحايا أي موقفٍ من المواقف الخطرة.

فمثلاً: يُمكن لنا أن نتجاهل مُشكلات المدينة الداخلية، أو انخفاض

Twitter: @ketab_n

مستوىٰ منطقة مُجاورة لأنّا لم نعد نسكن فيها. أي أنّا قد نجونا منها، فليتأذّىٰ بقيَّة الأشخاص فهذا ليس من شأننا.

إذا لم نكن حذرين في أُسرنا، فإنّا نسمح لأطفالنا باجتناب المسؤولية بطرقٍ مُشابهة، فهم لا يُنظِّفون غرفهم لأنهم يستطيعون الهرب منها، بحجَّة أنَّ هناك شخصاً آخر يقوم بذلك. ولا يكسبون المال الخاص بهم لأنّا نحن الذين نُعطيهم هذا المال، وليس عليهم الوقوف والمواجهة أو إصلاح أخطائهم لأنّا نحن الذين نتحمَّل أعباء ذلك.

وباعتبارنا آباء وأُمَّهات، يُمكن أن يكون لدينا طرقنا الخاصَّة في الهرب أو تجاوز المهمَّات غير المرغوبة وأن نترك المعارك القاسية للآخرين. ونحن نتخيَّل أنّا مُسرعون علىٰ طريقٍ ما ليكون لدينا وقت للقيام بواجباتنا الماديَّة الأبويَّة اليومية، لذلك نترك الكثير مما نستطيع منها لمقدِّمي الرعاية والمدرِّسين والمُدرِّبين ومُدرِّسي الموسيقا وأساتذة الجامعة والمستشارين في المخيَّمات وأي شخصٍ نرسل الأطفال إليه. نحن نتبنَّىٰ طريقة «المقاول العام» في القيام بواجبنا الأبوي باستعمال أو استئجار «مُقاولين فرعيين» للقيام بالعمل الفعلي المُتمثِّل «ببناء» أو تدريب أو تعليم أطفالنا. وبدأنا نرىٰ دورنا يتلخَّص بالقيام بترتيب الأمور معاً ثم نقل أولادنا من مكانٍ إلىٰ آخر.

إنّا مثل مُتسلِّق الجبال وهو ينتعل حذاء الركض، نتدافع للوصول إلىٰ الأرض المرتفعة الآمنة واضعين راحتنا الخاصَّة في المرتبة الأُولىٰ ونترك للشخص الآخر التعامل مع الأعباء الخطرة. وفي سعينا لمزيدٍ من الثروة والمكانة، فنحن مستعدون للتسابق دائماً في حياتنا العملية حتىٰ ولو كان ذلك يعني أن نترك «عبء» الطفل الصغير على روضة العناية أو الرعاية لفتراتٍ طويلة. ثم ندع أطفالنا يردُّون الجميل عندما يهربون من تنظيف غرفهم أو القيام بواجباتهم المنزلية المزعجة أو حساب ميزانية مصروفهم.

لا يتوجَّب علىٰ أيٍّ من الأبوين ــ اللذين يلجآن إلىٰ روضات العناية

Twitter: @ketab_n

النهارية لأنهما لا يستطيعان الاستغناء عن العمل ولا علىٰ الأبوين اللذين يطلبان المساعدة الخارجية في العمل المنزلي ولديهما القدرة علىٰ ذلك ـ أن يشعرا بالذنب لأنَّهما في الواقع يقومان بذلك لمصلحة أطفالهم، أي لإعالتهم أو لكسب المزيد من الوقت إلىٰ جانبهم، ولكن يجب الحذر من التمادي في كلا الاتجاهين. إنَّ تخفيض ساعات عمل أحد الأبوين لقضاء المزيد من الوقت مع طفلٍ صغير هو دائماً مسألة مطروحة لتؤخذ بعين الاعتبار، وثمَّة فوائد مؤكَّدة من القيام بكثير من المهام العملية والواجبات المنزلية بنفسك وبالاشتراك مع أطفالك حتىٰ لو كنت تستطيع ألا تقوم بذلك. حينما تغسل الأطباق أو تمسح الأرض، فأنت لا تضرب المثل في قيامك بالعمل ولكنَّك تقوم بعملٍ يُعبِّر عن الحب والاعتماد علىٰ النفس من النوع الذي سيتذكَّره الأطفال ويُقلِّدونه.

إنَّ قانون الدب هو المسؤولية بعينها، وهو تحمُّل المسؤولية الكاملة والشاملة لأُسرنا ولكلِّ طفلٍ من أطفالنا: أي أن نضع دورنا الأبوي في المقام الأول وفوق اعتبارات الأدوار الأُخرىٰ. وكذلك تعليم أطفالنا من خلال هذا المثل وتوقُّع قيامهم بتحمُّل المسؤوليات الأُسرية أيضاً.

إنه درسٌ مهم جداً، لأنَّ المسؤولية ـ كالدب الهائج الجائع ـ سرعان ما تأخذ بخناقنا، وربما يؤدِّي الهرب من مسؤوليات الأُسرة المالية ـ أي العيش خارج نطاق قدرتنا علىٰ الكسب ـ إلىٰ تراكم ديون بطاقات الائتمان التي تستنزفنا باستمرار. كما أنَّ هرب الأطفال الصغار من المسؤولية اليومية يؤدِّي إلىٰ ضياع فرص تمتُّعهم بطفولتهم، وربما يؤدِّي في النهاية إلىٰ فقدان الثقة وقلَّة التواصل معهم، وإلىٰ وجود أطفال ذوي مشكلات عدَّة يُمكن ألا نعرف عنها شيئاً، وبالإضافة إلىٰ ذلك فإنَّ ترك أطفالنا يهربون من الأُسرة ومن المسؤولية

Twitter: @ketab_n

الشخصيَّة سيؤدِّي غالباً إلىٰ وجود مراهقين يبحثون باستمرار عن المخرج السهل، ولن يستطيعوا الاعتماد علىٰ أنفسهم أبداً.

◆ ◆

بعكس مُتسلِّق الجبال الهارب، ينبغي علينا مواجهة المسؤولية الكاملة المتمثِّلة في تربية الطفل، وقبول المساعدة المقدَّمة من مصادر مُتعدِّدة تبدأ بالمدرسة وتنتهي بمعسكر الكشَّافة، والقيام أحياناً بالمساعدة عندما نستطيع تحمُّل أعبائها والتي يُمكن أن توفِّر لنا مزيداً من الوقت الذي نقضيه مع الأطفال.

ولكن يجب أن نتذكَّر في نفس الوقت وباستمرار أنَّ «الظبي يقف هنا»، لأنه ليس باستطاعة أحد أن يُربِّي طفلاً بمفرده ولا يجب علىٰ المرء محاولة ذلك. ينبغي علينا علىٰ نحوٍ مُهذَّب أن نقبل مساعدة ودعم الأفراد الآخرين والمؤسسات المُتخصِّصة، ولكن يجب أن يكون الأبوان: «لاعبيْن أساسييْن» بالإضافة إلىٰ «قيادة الأوركسترا.»

بعكس مُتسلِّق الجبال الهارب، ينبغي علينا أن نضع التحدِّي الذي يواجهنا في المقام الأول، ونُدرك كما قال سي. أس. لويس C.S. Lewis أنَّ الأبوَّة هي المهمَّة النهائية التي وُجدت من أجلها المهمَّات الأُخرىٰ.

بعكس مُتسلِّق الجبال الهارب، ينبغي علىٰ أطفالنا مواجهة مسؤولياتهم الخاصَّة التي تبدأ بواجباتهم المنزلية الصغيرة حينما يكونون صغاراً وحتىٰ كسب مصروفهم اليومي حينما يكونون في سنِّ المراهقة.

◆ ◆

إنَّ جمال مسؤولية الأُسرة هو كالتالي: عندما نواجه هذه المسؤولية ويتم قبولها فسوف تُصبح دبّاً مُدرَّباً ومُطيعاً، ورفيقاً حارساً، يجعل مسيرتنا في مواجهة تحدِّي تنشئة الطفل تتقدَّم بأمان داخل الغابة وتكون أكثر متعة، وتجعلنا نتابع المسير نحو الأمام في مسارنا المخطَّط بدل التراجع نحو التلال أو

Twitter: @ketab_n

الانحراف والتوجُّه نحو الأدغال. وسيُصبح الدب صديقنا بدلاً من أن يكون عدونا وسيكون شخصاً محبوباً داخل الأُسرة عوضاً عن أن يكون شيئاً يجب اجتنابه أو الخوف منه.

عندما تُعطي أطفالك المسؤولية علىٰ نحوٍ عقلاني فأنت تُزوِّدهم بالفرصة التي تُمكِّنهم من النمو كي يُصبحوا كباراً مُستقلِّين وكما تريدهم أن يكونوا. ومن خلال عمليَّة إعطاء المسؤولية وقبولها سوف تُصبح الشخص الكامل والمسؤول الذي يريدك أبواك أن تكونه.

منذ عدَّة سنوات، عندما كنّا نعيش في واشنطن العاصمة، دُعينا إلىٰ عشاء فاخر في جورج تاون. جلستُ (أنا ليندا) بجوار امرأة بدأت تتكلَّم عن أطفالها، وقالت المرأة وهي شاردة: «لا أعرف ماذا يفعل المرء بالمراهق، ولا يوجد لديَّ دليل يُساعدني في حل لغز ابنتي التي تبلغ الثالثة عشرة، وتعيش في عالمها الخاص بها... ما رأيك بالمدرسة الداخلية؟ فهي تبدو المكان المنطقي لمراهقة في عمرٍ تريد أن تكون فيه مع أصدقائها 24 ساعة في اليوم، بالإضافة إلىٰ أنه من المفيد وجود أشخاصٍ مُدرَّبين جيِّداً للتعامل مع مُشكلات المراهقين.»

وسألتها عن الجوانب الأُخرىٰ من حياتها فانطلقت تروي في قصةٍ مدهشةٍ حُبّها للكلاب. فقد تبنَّت عدَّة جراء عليلة واعتنت بها حتىٰ استعادت صحَّتها، وسعت في إيجاد ملاجئ مناسبة لها. وبدا أنَّ أقصى لحظات النشاط لديها خلال الأشهر الماضية قضتها في التحضير لظهور أحد كلابها الأصيلة في استعراض الكلاب. وبعد انتهاء عطلة الشتاء كانت مُتحمِّسة لإخباري أنها أهدت زوجها، بمناسبة عيد الميلاد، لوحة أنيقة ذات إطار جميل 28 ـ 36 بوصة للكلب المُفضَّل الفائز بالجائزة.

لستُ في مقامٍ يسمح لي بالحكم علىٰ هذه المرأة لكنني أُريد أن أقول إني

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون الدب

عندما طلبتُ أن أرىٰ صورة ابنتها عند نهاية السهرة لم تجد أي صورة لها في محفظتها لكنها أخرجت عدَّة صور لطيفة للكلاب التي تعتني بها. فكَّرتُ كثيراً في هذه الأُم لعدَّة أيامٍ تالية، ومن المفيد أنها ساعدتني في النظر إلىٰ «الكلاب» في حياتي الخاصَّة.

كلنا لدينا مثل هذه «الكلاب» التي يُمكن أن تكون مسؤولة عن الوقت الطويل الذي نقضيه عندما نفعل الأشياء التي نُحبُّها كالتمرين والمناسبات الرياضية أو الرحلات. وهناك أيضاً «الكلاب» التي لا نُحبُّها ولكنّا نشعر بواجبنا في العناية بها، وهذا الصنف يُمكن أن يضم المشروعات في العمل، أو في المجتمع المحلي. كما يُمكننا إضافة الهوَس ببقاء المنزل نظيفاً، والمكالمات الهاتفية التي لا تنتهي وبناء المنزل وإعادة تزيينه، وأحد أو كل هذه «الكلاب» يُمكن أن يحجب قدرتنا علىٰ رؤية تلك المُقارنة البعيدة عن الدب، التي نعني بها تحمُّل المسؤولية الكاملة في توجيه حياة أطفالنا.

منذ عدَّة سنوات، استيقظنا صباح أحد أيام السبت علىٰ دق باب غرفة نومنا، فتحنا الباب لنجد أربعة من أطفالنا تتراوح أعمارهم بين السابعة والحادية عشرة يُطالبون بمصروفهم الأُسبوعي. كان في الأمر شيءٌ غير عادي، وبدأنا نتساءل إن كان مصروف شيء مقابل لا شيء هو الطريقة الأفضل للبدء.

بعد قليل من التفكير وعدَّة مُناقشاتٍ مع الأطفال والكثير من المحاولة والخطأ اخترعنا «النظام المصرفي للأُسرة» الذي نجح معنا خلال سنواتٍ كثيرة لأنه أكَّد علىٰ المبادرة والمسؤولية وشابه «العالم الحقيقي» مشابَهَة دقيقة بالمقارنة مع نظام المصروف الأُسبوعي.

خصَّصنا لكل طفلٍ لوح مسامير بسيط كُتِبَ عليه اسمه ورُبِطَت به أربعة مسامير كبيرة تتدلَّىٰ من سلاسل صغيرة. يمكن تعليق «مسمار الصباح» الأول إذا استيقظ الطفل وكان مستعدّاً للذهاب إلىٰ المدرسة في الوقت المحدَّد، و«مسمار الواجبات المنزلية» الثاني يُمكن أن يعلق عندما يُنفِّذ مهماته المنزلية المُكلَّف بها

Twitter: @ketab_n

ويفحص أرجاء المنزل أو الباحة المُناطة به، و«مسمار التدريب» الثالث يُمكن أن يُثبَّت إذا أنهىٰ وظيفته المدرسيَّة والتدرُّب علىٰ الموسيقا، و«مسمار وقت النوم» الرابع إذا كان مُستعدّاً للذهاب إلىٰ السرير واستلقىٰ فيه في الوقت المحدَّد.

صنعنا «مصرفاً أُسرياً» يتألَّف من صندوق ذي قفلٍ علىٰ شكل مزلاج وشقٍّ في الأعلىٰ يُمكن للأطفال أن يُسقطوا من خلاله قطعة من الورق مع نهاية كل يومٍ دراسي يكتب عليها 1، أو 2، أو 3، أو 4 بالإستناد إلىٰ المسامير التي تمَّ الحِصول عليها وعُلِّقت علىٰ اللوح، وليكون الأمر رسمياً فإنَّ قصاصة الورق يجب أن توضع من الوالد المناوب أو مانح الرعاية الموجود في تلك اللحظة. (عندما تقوم بتصميم نظامٍ كهذا، من المهم، لكي يكون الأمر مُنسجماً، أن تفهم جليسة الأطفال أو المسؤول عن رعايتهم أنَّ عليهم أن يُنفِّذوا المهمَّة عند غيابك عن المنزل.)

أصبح يوم السبت «يوم الدفع» حيث يتم فتح الصندوق من المحاسب «أحد الأبوين» ويحصل كل طفل علىٰ ما يستحقه بالاستناد إلىٰ عدد المسامير المعلَّقة خلال الأُسبوع. إنَّ أحد أهم فوائد هذا النظام هو أنه يُعطينا فرصة تطبيق قانون السرطانات حيث نقوم بمدح الطفل الذي يتذكَّر مساميره ويحصل علىٰ «المبلغ الأكبر» ونحاول تجاهل الطفل ذي الأداء الضعيف.

مع تطوُّر النظام، أعطينا الأطفال دفاتر شيكات (لا تصلح للاستعمال إلا في مصرف الأُسرة فقط) حيث يستطيعون إيداع القصاصات واستثمار المال في مصرف الأُسرة وكتابة شيكات ليسحبوا المبالغ التي يريدونها. وقمنا بتعديل المبالغ التي يستطيع الأطفال ادخارها حيث يستطيعون البدء بشراء ملابسهم الخاصَّة، وقد ضمَّ المصرف حسابات إيداع منفصلة وبدأ الأطفال يأخذون 20 بالمئة من قيمة كل «شيك مستحق» من أجل الادخار بجانب 10 بالمئة تُخصَّص للجمعية أو الإحسان. يدفع المصرف فوائد مرتفعة علىٰ المبالغ المدَّخرة بشرط

Twitter: @ketab_n

أن تُستعمل المبالغ المدَّخرة والفوائد المركَّبة في المصروفات الجامعية حينما يحين وقتها.

إنَّ أفضل شيء في هذا النظام هو أنه يُعطينا فُرصاً مُتكرِّرة للتحدُّث عن المسؤولية والانضباط الذاتي والاعتماد علىٰ النفس، وأظنُّ أنَّ اليوم الذي بدأ فيه النظام بالعمل هو اليوم الذي ذهبت فيه إلىٰ غرفة نوم نوح ذي الثماني سنوات (والذي انضمَّ إلىٰ النظام حديثاً) ووجدتُ لأول مرَّة أنه قد قام بتعليق ملابسه أو طيِّها وترتيبها في درجه. لقد دُهشتُ حتماً عندما قَدِمَ إليَّ وأمسك بيدي وقال: «أنت تعلم يا أبتِ كم هي الملابس مرتفعة الثمن، وأنا أُريد الاهتمام بملابسي حتىٰ أستطيع استثمار أموالي في أُمور أُخرىٰ.»

تعلَّم قانون الدب، واقبلْ وحتىٰ «استسِغ» المسؤولية الكاملة عن أُسرتك وأطفالك. اظْهِرِ الاحترام لطفلك بإعطائه المسؤولية الحقيقية.

◆ ◆

قلقت إحدىٰ الأُسَر من طول الوقت الذي تقضيه مُنفصلَةً عن بعضها البعض، حيث يُتابع كل فردٍ من أفرادها عمله الخاص، ودروسه، وأصدقاءه. لذلك قررتُ القيام بعلاجين، يتمثَّل الأول بتخصيص أُمسيات الإثنين للأُسرة حيث يحاول فيها الجميع عَمَلَ شيءٍ معاً واجتناب إدراج أي شيءٍ يُمكن أن يؤدِّي إلىٰ تفرُّقهم. ويتمثَّل العلاج الثاني بسحب الأولاد الثلاثة من دروس البيانو لأنَّ الأُم نفسها كانت عازفة بيانو، ومن دروس كرة المضرب لأنَّ الأب كان ماهراً في هذه اللعبة. ولِسَنَةٍ كاملة قرَّر الأبوان استبدال العبارة المُتعارَف عليها: «أنتَ لا تستطيع أن تُدرِّس أطفالك» وقضاء ساعتين إضافيَّتين معاً كل أُسبوع لتنفيذ هذه المهمَّات. كان هذا الأمر لهما رمزاً لتحمُّل المسؤولية كلَّما استطاعا ذلك وقرَّرا أن يُعطيا الأولوية لأولادهما ويُفضِّلانها علىٰ المتابعات الأُخرىٰ أو الناس الآخرين.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

تِسعُ قواعد طبيعية تُثري حياة أُسرَتِكَ

جَلَسَ أفرادُ إحدىٰ الأُسَر مع بعضهم البعض بعد ظهر أحد أيام الأحد وعملوا قائمة بسيطة بكل الأشياء التي يتطلَّبها العمل المنزلي لمدَّة أُسبوع: شراء الطعام وطبخه، والمحافظة علىٰ نظافة باحة المنزل، وغسل الأطباق. وكتبوا فيها كل شيءٍ يُمكن أن يُفكِّروا به حتىٰ توصَّلوا إلىٰ قائمة كبيرة فعلاً. قاد هذا الأمرُ إلىٰ الطرق التي تُمكِّن الأبوين من تحمُّل الجزء الأعظم من المسؤولية، وكيف ينبغي علىٰ الأطفال المُشاركة وتحمُّل جزء منها. وقد نتج عن هذا النقاش إسناد بعض المسؤوليات المنزلية للأطفال.

سمعت إحدىٰ الأُمَّهات الوحيدات عن لوح المسامير الذي اخترعناه فقامت بمهمة مماثلة ولكن بطريقة أبسط. فقد عملت مُخطَّطاً نجمياً أساسياً لكل طفل، وكان كلُّ نجم يُمثِّل مسؤولية مُحدَّدة مثل تنظيف الغرفة أو القيام بالواجب المحدَّد، ولَكن عوضاً عن تذكير الأطفال إلىٰ ما لا نهاية بتنفيذ مهماتهم كانت تقول ببساطة «هل ارتفع عدد نجومك؟» ويستطيع الأطفال الإمساك بزمام المبادرة المتمثِّلة بمحاولة تذكُّر ماذا كان الواجب اليومي لكلٍّ منهم. أحسَّت الأُم أيضاً بقيمة ربط كمية المخصَّصات الأُسبوعية لكل طفل بعدد النجوم التي يجمعها الطفل أو الطفلة كل أُسبوع بحيث لا يعود المُخصَّص «استحقاقاً» ولكنه يُصبح جائزة أُسبوعية مُتبدِّلة ونسبية عن الالتزامات التي تمَّ الوفاء بها.

كان لدىٰ إحدىٰ الأُسَر عدَّة أطفال في سن ما قبل المدرسة، وأدركت الأُسرة أنَّ أطفالها كانوا صغاراً جداً كي يفهموا المسؤولية أو يتذكَّروا باستمرار خلع ملابسهم أو ترك ألعابهم، لذلك ابتكرت الأُم «لعبة تخيُّلية لفترة ما قبل تحمُّل المسؤولية» تتضمَّن خياطة عينين وأنف علىٰ حقيبة غسيلٍ قديمة، وكان شريط الفتح هو الفم. وقامت الأُم بتقديم «رجل حقيبة الخيش» لهم، وقد أوضح الجميع أنه شخصٌ بشوش يعيش في السقيفة وله عادة غريبة، فهو يحب أن ينزل إلىٰ الأسفل «ويأكل» أي ألعاب أو ملابس تُترك في مكانها علىٰ الأرض.

Twitter: @ketab_n

نجحت الفكرة نجاحاً باهراً، فعندما يصيح الأب أو الأُم «أظن أنَّ شخص الحقيبة قادم» ينطلق الأولاد مُسرعين ليجمعوا الأشياء قبل أن تؤكل. «ويبكي رجل الحقيبة» لأنه لم يجد ملابس أو ألعاباً كي يأكلها. وعندما يأكل شيئاً يأتي يوم السبت «ويقوم بالسعال لإخراجه» ويقوم الأولاد بالتقاطه وإبعاده حتىٰ لا يأكله مرَّةً أُخرىٰ.

كانت «اللعبة» ممتعة للأبوين والأطفال، وبدأ الأطفال خلال العملية بتطوير عادات تُساعدهم علىٰ تحمُّل المسؤولية حينما يكبرون.

سيطرت المسؤولية علىٰ زوجين شديدي التديُّن حيث شعرا بها تجاه توأميهما الجميلين اللذين كانا مفرطي الحركة. فاتَّخذا لنفسيهما عادة الصلاة وطلب القوة والنصح لتكليفهما بمسؤولية طفلين من أطفال الله. وقد وجدا أنَّ التفكير بطفليهما كأمانةٍ ومسؤولية أمام الله أعطاهما التواضع والثقة.

يعمل أحد الآباء الوحيدين في المبيعات وكان دائم التنقُّل. ولم يكن راضياً عن تقدُّم ابنته الأكاديمي ولكنه ظنَّ أنه لا يستطيع عمل شيء لأنها كانت مضطرَّة لتغيير مدرستها كل سنتين تقريباً. بدَت الفتاة وكأنَّها تأقلَمَت اجتماعياً لكنها لم تُحقّق تقدُّماً أكاديمياً بسبب استمرار التنقُّل، لذلك اعتبرت نفسها طالبة ضعيفة.

قرأ الأب في أحد الأيام دراسةً دلَّت علىٰ أنَّ أهم مُتغيِّرٍ في النجاح المدرسي للأطفال كان تدخُّل أبويهم. وعلىٰ أمل أن يكون هو الثابت في حياتها الأكاديمية غير الثابتة فقد بدأ الاهتمام بأُمورها وبطرح مزيد من الأسئلة وببذل مزيد من الجهد في مساعدتها في حل فروضها المدرسية. وبدأ يُفكِّر بنفسه كمسؤولٍ عن تعليم ابنته بدلاً من مدير المدرسة والأساتذة أو مديرية التربية كما ساعد ابنته علىٰ أن تضع أهدافاً مدرسيَّة لكل سنة دراسية وأخبرها أنه سيكون هناك لمساعدتها علىٰ بلوغ أهدافها فكان تقدُّمها فورياً ومُدهشاً.

أملت إحدىٰ الأُمَّهات أن تُساعد طفليها اللذين يبلغان من العمر ست

Twitter: @ketab_n

سنوات وإحدىٰ عشرة سنة علىٰ الاختيار المسؤول في الحياة. وقد قرأت هذه الأم عن مفهوم «اتِّخاذ القرارات مُقدَّماً» (انظر الفصل السادس) وتبنَّت الفكرة وكيَّفَتها حسب نظرتها الشخصيَّة. رسَمَت مُخطَّطاً لكلٍّ من الولدين بعنوان «الاختيارات التي قمتُ بها فعلاً» وأوضحت لهم أنَّ كثيراً من الناس يقومون باختياراتٍ سيِّئة ويضعون اللوم علىٰ الظروف أو الناس المحيطين بهم. وشرحت الأم أنَّ الوقت الأسوأ لاتِّخاذ قراراتٍ مُعيَّنة عندما تواجه هذه القرارات وتتعرَّض لضغط من الأفراد الموجودين حولك لتفعل الشيء الخاطئ، وسألت الولدين: «ما هو الوقت المناسب لاتِّخاذ قرار الاختيار بين الأشياء؟»

خلال الأسابيع التالية ساعدت الولدين علىٰ الخروج «باختيارات مُسبقة» تتراوح بين «أنا لن أُدخِّن» إلىٰ «أنا لن أركب السيَّارة مع أيّ شخص سكير.» أدرج الولدان مبدئياً اختياراتهما علىٰ المُخطَّط الذي رسمته أُمهما مع التوقيع وكتابة التاريخ علىٰ كل مدخلٍ تمَّ تعيينه علىٰ المخطَّط حيث أصبح نوعاً من التعاقد مع نفسيهما. ومع تقدُّمهما في العمر، نسخا قوائمهما علىٰ الصفحة الخلفية من دفاترهما. وفي كل مرَّة يُضيف أحدهما شيئاً إلىٰ القائمة تقوم الأُم بالدخول في «نقاشٍ» معهما مثل: (أنت في حفلة وكل زملائك يحاولون تجربة تدخين سيجارة وتقدَّمت الفتاة التي أعجبتك وقدَّمت لك واحدة وحاولت إشعالها لك، فماذا تقول؟) كانت دراسة الحالة عملية تدريبٍ علىٰ الشيء الحقيقي.

وجدت إحدىٰ الأُسَر، التي لديها ثلاثة أطفالٍ مهووسون بكرة السلَّة، صعوبة بالغة في تذكير الأطفال بتفقُّد جزء المنزل أو الباحة التي أُنيطت مسؤوليَّتها بكلٍّ منهم. . . إلىٰ أن بدأ الأب بتسمية أجزاء المنزل والباحة التي تقع تحت مسؤوليَّتهم «بالمناطق» وكان الأولاد يعرفون من لعبة كرة السلَّة كل شيء عن «الدفاع عن المنطقة» وكل ما كان علىٰ الأب قوله: «تذكَّروا أنَّ المدافع الجيِّد لا يدع شيئاً يحدث في منطقته.»

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون الدب

قرَّرت إحدىٰ الأُسَر أن تتخلّىٰ عن احتفالات عيد الميلاد المعقَّدة والمُكلفة وتستخدم العطل في الذهاب «بجولة إطلاعيَّة خدماتية» إلىٰ الجزء الريفي من المكسَيك حيث قامت بالمساعدة في حفر بئر لقرية صغيرة وفقيرة جداً. حصل الأطفال الذين لم يحوزوا علىٰ أي هديَّة تلك السنة، بسبب موافقتهم علىٰ الذهاب إلىٰ الرحلة بدلاً عنها، علىٰ رؤية عميقة وعرفانٍ بالجميل من خلال التجربة، وبدأوا يشعرون بأنهم، وبطريقة بسيطة، يستطيعون فعل شيءٍ ما حيال «دب» الفقر بدلاً من أن ينأوا بأنفسهم عنه. وتضافرت جهود الأبوين مع أبنائهم عندما عملوا وقدَّموا الخدمات معاً ووجدوا أنَّ تكلفة الرحلة أقل فعلياً بالمقارنة مع رحلات أعياد الميلاد التجارية المعتادة.

قامت أُسرة أُخرىٰ بنفس العمل ولكن بتعقيد أقل في ملجأ للمشرَّدين في منطقتها، وفي كلتا الحالتين تمَّ تعلُّم دروس مفيدة عن المسؤولية التي يريد الأبوان أن يشعر أطفالهما بها تجاه الإنسانية.

أُسرتنا

Twitter: @ketab_n

ماذا نتعلَّم من الدب

◆

يُحاول بعض الناس الهرب حينما يرون الدب
علىٰ أمل أنه سيأكل شخصاً آخر بدلاً عنهم.
لكنَّ الدب كالمسؤوليات
فهي ستُمسِك بك إذا حاولت الهرب منها
لذلك من الأفضل لك مواجهتها
بدلاً من الهرب.
نُحاول جميعاً في أُسرتنا أن نتحمَّل مسؤولية
الأشياء المهمَّة وأن نُساعد أفراد الأُسَر الأُخرىٰ
علىٰ تحمُّل مسؤولياتهم ولكن
دون أن نبعد هذه المسؤولية عنهم.
لِيُذكِّر بعضنا بعضاً بقانون الدب!

إنَّ مشكلة المسؤولية التي يُعانيها كثيرٌ منّا تكمن في تأجيلها. يقول الأب: «سأقضي وقتاً أفضل مع الأولاد عندما أنتهي من هذا المشروع، وأحصل علىٰ الترقية، وأنتقل إلىٰ منزلٍ جديد.»ويقول أحد الأولاد: «سأغسل الأطباق أو أُنظِّف غرفتي بعد التمرين، أو بعد كتابة وظائفي، أو بعد مُشاهدة هذا الاستعراض التلفزيوني، أو عندما أستطيع.» وبالطبع لن يحدث كل شيء في نفس اللحظة، ولكن يجب أن نُذكِّر أنفسنا أنَّ كل يوم نقضيه مع الطفل ثمينٌ جداً، وأنَّ الوقت الإضافي الذي يستغرقه وضع الأنماطَ المختلفة للمسؤوليات سوف يستمر في العطاء إلىٰ الأبد.

هناك طرق كثيرة للاقتراب من المسؤولية ومعالجتها ضمن الأُسرة،

Twitter: @ketab_n

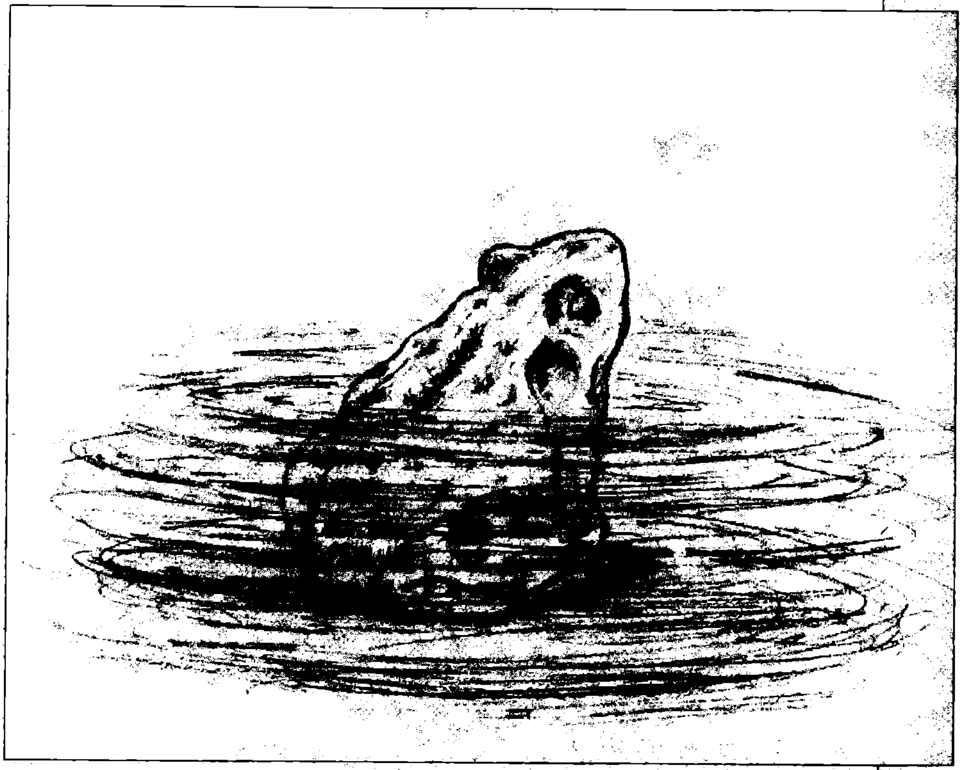
والطرق التي تختارها ليست بنفس أهميَّة التزامك بالمبدأ، وللتأكيد الذي يرىٰ أطفالك أنَّك تُركِّزه علىٰ هذا المبدأ. إبدأ بالإيجابي، وشارك في عمل الأشياء مع أطفالك. لاحظ المسؤولية التي تحمَّلها طفلك واحصل علىٰ بعض المصداقية عن كل المسؤوليات التي قبلت بها، لكونك أباً مهتمّاً، ثم ابحث عن الطرق التي تبني عليها ما قد حصلت عليه فعلاً. إبدأ بخطواتٍ قصيرة، وكُنْ مُقتنعاً بالتقدُّم التدريجي والتحسُّن المستمر لأنَّ الأُبوَّة ليست لعبة الكمال.

◆

تذكَّر قانون الدب
لا تهربْ. اثبت واقبل مسؤولية الأُسرة قبولاً كاملاً.
حوِّل هذه المسؤولية إلىٰ متعة.
حمِّلِ الأطفال المسؤولية، والتي هي
الدليل الأكبر علىٰ احترامك لهم.
اجعل المسؤولية الكلمة الرئيسية
والموضوع الأول في النقاش
ضمن الأُسرة.
لا توجد اختيارات سريعة
ويحتاج الأمر إلىٰ الوقت والصبر، ولكن في النهاية
تُصبح المسؤولية مقياساً لحياتنا
ولسعادة أطفالنا

◆

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

8

طبيعة اليقظة

ثمّة طريق درّاجات قذر يصعد التلال خلف كوخٍ في إيداهو حيث نحاول في كل سنة أن نقضي جزءاً من عطلتنا الصيفية هناك. والشيء الوحيد الذي يؤدّي إليه هذا الطريق هو بركة صغيرة تُغطّيها الطحالب كانت دائماً مكاناً مُفضّلاً لأولادنا الصغار لأنّها مليئة بالضفادع. يُحبُّ أطفالنا مُحاولة الإمساك بها، وهم مُعجبون بطريقة سباحتها الممتازة وبالمدىٰ الكبير الذي تستطيع القفز إليه، وقد أصبح إثنان منهم خبيرين ماهرين في تقليد نقيقها الموسيقي «رررررريبيت، رررررريبيت.»

إنَّ الضفادِعَ مخلوقاتٌ مدهِشَة وُجِدَت علىٰ سطح الكرة الأرضية منذ 200 مليون سنة، وكانت تعيش هنا مع الديناصورات!. توجد الضفادع في قارات العالم السبع وهي تستطيع العيش في الصحاري وفي المناطق المدارية، وعند مستوىٰ سطح البحر وفي

Twitter: @ketab_n

أعالي الجبال المرتفعة وهي مخلوقات ذات قدرة مدهشة علىٰ التكيُّف. ويعتمد الكثير من قدرة هذه المخلوقات علىٰ البقاء علىٰ أرجلها الخلفية القوية والطويلة التي تُمكِّنها من القفز إلىٰ مسافة تزيد عن طولها بخمسة وعشرين ضعفاً.

لكنَّ كثيراً من الناس يعتبر هذه الأرجل القوية الطويلة متعة حقيقيةً عند طبخها. والذي نريد أن نتحدَّث عنه هنا ـ مع الاعتذار من سريعي الغثيان ـ ليس الفترة الطويلة التي عاشتها الضفادع أو المدىٰ المرتفع الذي تستطيع القفز إليه ولكن الطريقة التي تُطهىٰ بها.

أخبرنا أحد الأصدقاء المُغرمين بأرجل الضفادع عن أفضل طريقة لتحسين نكهة أرجلها عند طهوها. وأوضح أنَّ المفتاح للوصول إلىٰ أرجل طازجة ذات نكهة ممتازة يكمن في وضع الضفادع الحيَّة في الوعاء بنفس الطريقة التي يطبخ بها جراد البحر (وأصرَّ علىٰ أنَّ هذا لا يقلُّ إنسانيَّةً عن أي طريقة أُخرىٰ تُطبخ بها الضفادع)، وفي هذه الحالة فإنَّ الطريقة لا تنجح إلا إذا عرفت كيف تُنفِّذها بدقَّة. فإذا وضعت الضفدع وهو حيٌّ في الماء المغلي فإنَّ ردَّ الفعل السريع وقدرته علىٰ القفز ستُخرجه فوراً من الوعاء، لكنَّك إذا وضعته في وعاءٍ يحتوي علىٰ ماءٍ بارد أو دافئ فإنه يستكين في مكانه ويسترخي في بيئته المائية الجديدة ولا يبذل أي جهدٍ للهرب.

بعد ذلك تبدأ عملية التسخين ببطء حيث لا تشعر الضفادع بالذي يحدث إلاَّ بعد فوات الأوان لأنَّ الشعور بالراحة يجعلها تنام وبذلك تكون قد طُبِخَت قبل أن تستيقظ.

لنُفكِّر بهذه العملية عمّا يحدث فعلاً في ظاهرة طهي الضفادع: يوضع الضفدع في الماء أي ضمن بيئته الطبيعية لذلك يشعر بالمتعة لأنَّ هذه المنطقة منطقة راحته، ويبدو الماء مألوفاً حيث يفقد شعوره بالقلق والإحساس بالخطر، لأنَّ ميله الفطري يجعله يُفكِّر أنَّ الماء هو الماء وأنَّ الماء متشابه وأمين وعلىٰ اعتبار أنَّ الضفدع من ذوات الدم البارد فلن يحسّ باختلاف درجة حرارة الماء

ketab.me
Twitter: @ketab_n

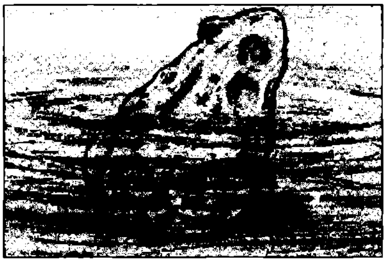
وبالتالي لن يشعر فعلياً بدرجة الحرارة وهي ترتفع ببطء. وفي الحقيقة مع ازدياد درجة حرارة الماء فإنه يشعر بمزيد من الراحة والنُّعاس حتىٰ يصل إلىٰ مرحلة الخدر ودون أن يتولَّد لديه أي إحساسٌ بالخطر. عند ذلك ينام قبل أن يشعر بارتفاع درجة الحرارة. ويكون الأوان قد فات، فهو غائبٌ عن الوعي، وبالتالي يُطبَخ وهو علىٰ هذه الحالة.

عذراً علىٰ هذه التفاصيل البشعة نوعاً ما مع أنَّها توضح الفكرة توضيحاً جليّاً. حينما نشعر بالراحة التامَّة وننغمس في عملنا الرتيب وننشغل بنشاطاتنا المعتادة فإنّا ننام كلياً ونفقد إحساسنا وتيقظنا وبذلك نفشل في ملاحظة إشارات الخطر المُحدِقَة بأطفالنا، أو إدراك طاقاتهم الفريدة، أو استغلال فرص القيام بعمل إيجابي.

كم تظنُّون أنه يمر من الوقت بين التجارب الأُولىٰ للطفل مع المخدِّرات والوقت الذي يُدرك فيه الأبوان أنَّ ولدهما يتعاطىٰ؟ إنَّ هذه الفترة قد تصل إلىٰ سنتين! كم من الآباء والأُمَّهات لم ينتبهوا للمشكلة ـ أيّ مشكلة ـ إلا بعد تفاقم ضررها واستحالة القيام بشيءٍ تجاهها؟ ولا يقتصر الأمر علىٰ النواحي السلبية أو المشكلات ولكن ماذا عن الفرص؟ وكم منهم لم يُلاحظ مقدّرات الطفل ومواهبه إلا بعد فوات أوان تشجيعه أو مساعدته علىٰ تطويرها؟

لا يُمكننا مساعدة أطفالنا إذا لم نكن نعرف ماذا يحدث لهم، ولا نستطيع مساعدتهم علىٰ اجتناب أيّ مشكلة إذا لم نكن نراها وهي قادمة، وإذا لم نُلاحظ إشارات الإنذار التي تُصدرها. ولن نتمكَّن من مساعدتهم علىٰ تطوير مواهبهم إذا لم ننتبه إلىٰ قدراتهم وقابليَّتهم الطبيعية علىٰ ممارستها. إنّا ننغمس في عملنا الرتيب أو في منطقة الراحة لعالمنا الخاص ولا نسبر أو نسأل أو نُلاحظ علىٰ نحوٍ كافٍ لنعرف ماذا يجري فعلياً في عالم أطفالنا أو في عقولهم أو في قلوبهم. إنَّ قانون الضفدع هو اليقظة، وقد تكون اليقظة هي الرصيد الأكبر لدىٰ الأبوين، لأنها تجعلنا نعي كل القوانين الأُخرىٰ حيث نكون قادرين

Twitter: @ketab_n



علىٰ تطبيقها والاستفادة منها. وانعدام اليقظة هو الذي يسمح للمشكلات أن تكبر حيث يصعب التعامل معها، وهو الذي يسمح أيضاً لكل أنواع الفرص أن تضيع دون الانتباه إليها. عندما تغلب علينا نمطيّتنا المتحجِّرة ويشغلنا عالمنا الخاص فإنّا لا نُلاحظ أو لا نشعر بالكثير من عالم أطفالنا، وربما تكون علامات الإنذار من حولنا في جميع الجهات، والحرارة ترتفع، لكنّا لا نكاد نراها أو نشعر بها. نشعر بالنعاس ونتخيَّل أنَّ كل شيء علىٰ ما يرام.

تتمثَّل غريزة الضفدع الطبيعية الرائعة بالقفز وتتمثَّل غريزتنا الفطرية بتربية ومساعدة أطفالنا. إنَّ غريزتنا ونوايانا طيبة دائماً، ونحن نتلقّىٰ وكزات صغيرة أو مشاعر تُنبئنا أنَّ هناك شيئاً غير طبيعي في الطفل. أو تدفعنا للسؤال عمّا يُقلقنا أو نسبر بعض القدرات أو المواهب التي وُهِبَت للطفل، لكنّا مشغولون بالاستمتاع في منطقة راحتنا الخاصَّة في حالة إغفاءٍ خفيفة.

◆ ◆

بعكس الضفدع، يجب أن نُحاول بجد كي نُلاحظ ونعي ونشعر بالذي يدور من حولنا، ونحسُّ بما يجري في داخل حياة أطفالنا وفي داخل عقولهم.

بعكس الضفدع، يجب علينا أن نخرج من منطقة راحتنا وافتراضاتنا التي تقول إنَّ كل شيءٍ علىٰ ما يرام ولا تغيير يُذكَر في حياة أطفالنا.

بعكس الضفدع، يجب علينا أن نبقىٰ مُتيقِّظين وحذرين وأن نُلاحظ وننتبه باكراً لعلامات الخطر ولمظاهر الاهتمام والمواهب والفرص.

بعكس الضفدع، يجب علينا أن نفهم أنَّ كل المياه ــ كل الظروف وكل الأطفال ــ ليست نفسها، وأنَّ كلاً منها يختلف وينبغي علينا تفهُّم هذه الاختلافات.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون الضفدع

بعكس الضفدع، يجب أن يكون دمنا حاراً وأن نكون مهتمِّين بشدَّة ومُعتنين وحساسين تجاه أطفالنا وقلقهم واهتماماتهم.

بعكس الضفدع، يجب علينا أن نُكثر من الأسئلة التي ترتكز على مكان وجودنا مع أطفالنا، ووجودهم ضمن حياتهم، وبماذا يُفكِّرون، وماذا يحتاجون.

◆ ◆

اعتدنا معرفة زوجين مميَّزين ـ سندعوهما ڤال وإيلين ـ كانا على عكس كثير من الآباء والأُمَّهات المنشغلين وغير المهتمِّين. فهما مُتحمِّسان تحمُّساً زائداً ويتدخَّلان في حياة أطفالهما بإفراط. وكانا أكبر سنّاً مني ومن ليندا بعدَّة سنين. وكان أطفالهما في سن المراهقة، في الوقت الذي كان فيه أطفالنا بين السنة الأُولى والثانية.

شارك ڤال أو إيلين أو كلاهما في كل نشاط مارسه الأطفال، في كل لعبة كرة قدم، وفي كل اجتماعٍ من اجتماعات المدرسة، وحتى في حفلات الموسيقا والرقص، وفي كل مجالس الآباء والمدرِّسين، وفي كل المناقشات، حتى بدا وكأنَّهما شاركا في كل تأجيل لأنَّ التأجيلات كان يتم بحثها في بيتهما دائماً. كانت إيلين تشدُّ الأطفال في المنطقة كلها الذين يستطيعون التواصل معها. ولم يكن ڤال يُمانع في قيادة سيارته بحمولة كاملة من أصدقائه في سن الثالثة عشرة إلى مخزن الڤيديو مساء يوم الجمعة، أو إلى مطعم الماكدونالد صباح يوم السبت، وبدأتُ أتساءل عمّا إذا كان لديهما حياة غير الحياة التي يعيشانها مع أطفالهما.

وقبل أن أُفرط في النقد أو التشكيك كنتُ أُلاحظ كيف يُخاطبهما أطفالهما، وكيف كان يُخاطبهما الأولاد من حولهما وكأنه لم يكن بين الطرفين فجوة زمنية تمتد إلى جيلٍ كامل. تكلَّم الجميع عن الموسيقا، وعن التلفزيون،

Twitter: @ketab_n

وعمّا هو بارد وغير بارد، وكان الأطفال يُكلِّمونهما وكأنَّهما أصدقاء في نفس السن، وقد أُعجبتُ بما شاهدت.

وبمرور الزمن توثَّقت عُرىٰ معرفتنا بهما علىٰ نحوٍ أفضل، ولأنّنا أُعجبنا بأسرتهما، ولتأثُّرنا الكبير بنوع الأشخاص الراشدين الذي تحوَّل إليه أطفالهما، فقد تحدَّثنا إلىٰ إيلين وڤال عدَّة مرَّات عن فلسفتهما الأبويَّة ومفهومهما التطبيقي لها. وقد اتَّضح فعلاً أنّ لديهما حياة ثقافية نشطة بمعزلٍ عن أطفالهما، وأنَّ الأشياء التي كانا يفعلانها مع أولادهما كانت جزءاً محسوباً حساباً جيِّداً في سياق استراتيجيةٍ عامَّة.

أخبرنا الزوجان بأنّهما فكَّرا في أنَّ أصعب جانبٍ من الأُبوَّة هو معرفة ما يجري علىٰ أرض الواقع فعلياً سواءً «المظاهر الخارجية» مثل: ماذا يفعل الأطفال ومع مَن يقضون أوقاتهم، أو «المظاهر الداخلية» مثل: بماذا يُفكِّرون وبِمَ يشعرون. راقب الزوجان الأُسَر الأُخرىٰ التي فَقَدَت أطفالها بتحوُّلهم إلىٰ المخدَّرات أو انضمامهم للعصابات أو في أحسن الأحوال وصولهم إلىٰ حالة من الضياع العام أو الانفصام النفسي، لذلك قرَّرا أنَّ هناك ثلاثة مصادر جيِّدة للمعلومات: «الاستخبارات» أحدها الأطفال أنفسهم، والآخر هو أصدقاء أطفالهم، والثالث هو المعلِّمون، والمُدرِّبون، والمُستشارون أو أي إنسان بالغ يُمكن أن يقضي فترة ما برفقتهم.

قرَّر الطرفان أن يدخلا عن عمد إلىٰ عالم أطفالهما وأن يتعلما ويسألا عن تلك الأجزاء من حياتهم التي لا يُمكن رؤيتها مباشرةً. ولم يستطيعا الاتجاه دائماً نحو كل شيء لكنهما شاركا في العبء حيث اتَّجهت إيلين نحو شيء مُعيَّن بينما اتَّجه ڤال نحو أشياء أُخرىٰ. وبدل أن يُصبح مجلس الآباء والمعلِّمين إلتزاماً آخر علىٰ دفتر المواعيد فإنه تحوَّل إلىٰ فرصة لمعرفة ما لاحظه المعلِّمون علىٰ أطفالهما. كما أنَّ اصطحاب أصدقاء أطفالهما في السيارة أو استضافتهم أصبح فرصةً للاستماع وللسؤال وأصبحا مهتمّين بما يُفكِّر به أطفالهما، ولم

Twitter: @ketab_n

يُجبرا نفسيهما علىٰ الاهتمام بأطفالهما لأنَّهما نظرا إلىٰ التفاعل معهما علىٰ أنه المصدر الأول والرئيسي للحصول علىٰ الإجابات الدقيقة التي يسعيان إليها. وأتساءل فعلاً عندما أنظر إلىٰ الوراء وأعجب بڤال وإيلين عمّا إذا كانا قد تخلّيا عن الحد أو إذا اختصرا عالمهما الخاص كي ينشغلا بعالم أطفالهما. ربما كان من الأفضل لو عُدِّل مفهومهما أو بُسِّط، لكنَّ الدرس الإيجابي يتمثَّل في أنهما كانا علىٰ صواب في المصادر الثلاثة التي يُمكن أن تُساعدنا فعلاً في معرفة أطفالنا، وأنَّ قضاء الوقت واستهلاك الطاقة الفكرية مع كل مصدر من المصادر الثلاثة هو فرصة بقدر ما هو التزام.

بدا واضحاً أنَّ أصغر بناتنا تملك موهبة موسيقية وتُظهر اهتماماً بالموسيقا لأنها في الأساس بدأت بالغناء قبل أن تبدأ بالكلام، وكانت تُغنّي ألحانها المرتجلة بكلماتها المُتلعثمة بحيوية شديدة وببحّة صوتٍ مُفتعَلَة. وعندما عثرنا علىٰ كمان بثُمْن حجمه الأصلي، بدأتُ (أنا ليندا) بتعليمها. لقد كنتُ أنا وأخواتها من عازفي الكمان، وكان الكمان الأداة المُفضَّلة في منزلنا.

أحبَّت ابنتنا الصغيرة الكمان اللطيف الصغير وأحبَّت أن تُجرِّبه أيضاً. وكان الأمر مفهوماً بأدائها المُريع علىٰ الكمان في البداية، ولكنه أصبح غير مفهومٍ بعد مرور أشهر ثم سنوات من الدروس. إنَّها لا تزال تُحب الموسيقا وتمتلك إحساساً مُرهفاً بالنغمات ولكن يبدو أنَّ التوافق بينها وبين الكمان مفقود. جلسنا خائفين ومُنكمشين أثناء تدريباتها علىٰ العزف وفي بعض الأحيان كنّا نحضر سرّاً علىٰ أمل ألا يعرف الآباء والأُمَّهات الآخرون ابنة مَن هي.

سألنا أنفسنا في النهاية السؤال الذي لا يُمكن التفكير فيه: هل كان الكمان هو الأداة المناسبة لها؟ فكَّرنا في الأمر وناقشنا معها الاحتمالات الأُخرىٰ. وبدا من الخطأ إضاعة كل هذه السنوات من الدروس وكل ذلك المال الذي أُنفِق. لذلك فكّرنا أنه علىٰ الأقل يجب أن نجد شيئاً في نفس المجال حيث تستطيع الاستمرار في الاستفادة من قدراتها في القراءة الموسيقية التي

Twitter: @ketab_n

اكتسبتها بمرور الزمن. فسألتها ما إذا كان هناك أداة أُخرىٰ تحب أن تُجرِّبها فأجابت أنها تُفضِّل الفلوت، وقد خطر لي أنها تملك الكثير من القدرة التنفُّسية التي تُمكِّنها من العزف عليه.

كان الانسجام طبيعياً من اللحظة الأُولىٰ وبدا أنَّ الفلوت طبيعيٌّ لها بالقدر الذي جعل الكمان غير طبيعي. وبدأنا نحن وإياها نستمتع بالتمرين والبروفات الموسيقية بقدر ما كنّا نرهبها في السابق.

يملك الأطفال المواهب الطبيعية والقابليات والاهتمامات التي هي جزءٌ مُخبَّأ في داخلهم، والأبوان اللذان يُراقبان ويُناقشان ويزرعان الوعي، الذي ينمو باستمرار ويُشعرهم بمن يكونون وبما يوجد عميقاً في داخلهم، يفسحان المجال للوعي لمساعدة الأطفال علىٰ اكتشاف مواهبهم واستثمارها.

تعلَّمْ قانون الضفدع، وامتَلِك الهدف الواعي المُتمثِّل بالفهم العميق للمشاعر والاهتمامات والظروف الخاصَّة بطفلك. حاوِلْ ألا تفترض وألا تكون مُتفائلاً جداً لأنَّك لست واقعياً. اسألْ، واسبِرْ، وأصِرّ علىٰ أن تعرف. اجمَعِ المعلومات وتبصَّر بأصدقاء طفلك ومُدرِّسيهم. اعتبرْ اهتمامك «وحاجتك للمعرفة» مظهراً من مظاهر الحب الذي تكنُّه لهم.

◆ ◆

انتبَه أحد الآباء الوحيدين الذي له الحق في حضانة ابنه البالغ من العمر اثنتي عشرة سنة، في عطلة نهاية الأُسبوع إلىٰ أنه لا يرىٰ ابنه في المدرسة أو في المناسبات الاجتماعية. لذلك تطوَّع للعمل مُساعداً للمدرِّب في فريق كرة السلَّة الذي أراد ابنه اللعب فيه مع أصدقائه. وبرغم أنَّ ذلك خفَّض من الوقت الذي يقضيانه معاً لكنَّ الأب اكتشف أنَّه تعلَّم وعرف كثيراً عن ابنه وعمَّا يُفكِّر فيه عن طريق مُشاهدة تفاعله مع رفاقه الآخرين.

يخرج زوجان لتناول العشاء خارج المنزل مرَّة في الشهر بهدف وحيد

Twitter: @ketab_n

يتمثَّل ببحث موضوع أطفالهما الثلاثة، وتصرُّف كل طفلٍ علىٰ حدة وما يحتاجه كل واحدٍ منهم. كانت الفكرة أنَّهما إذا قاما بالتشارك فيما يُلاحظانه فإنَّهما سيحصلان علىٰ تبصُّرٍ متآزر، فأحدهما قد يُلاحظ شيئاً لم يُلاحظه الآخر، وبحثهما للأمور معاً سوف يولِّد أفكاراً تُساعدهما فيما ينبغي عليهما فعله.

وتطوَّرت هذه المباحثات الشهرية ـ التي تجري دائماً دون وجود أصدقاء أو أي إزعاجاتٍ أُخرىٰ وبجدول أعمالٍ دائم ينحصر بأُمور أطفالهما فقط ـ إلىٰ شيء أسمياه «المراجعة ذات الأوجه الخمسة» حيث يسأل أحدهما الآخر: «ما هي أحوال بيللي الجسدية؟» ويبحثان أي ملاحظات تكون بجعبة كلٍّ منهما، ثم ينتقلان إلىٰ الجانب التالي: «ما هي أوضاعه الاجتماعية؟» ثم أوضاعه الفكرية والعاطفية والروحية. ويُكرِّران نفس الأُمور لأطفالهما الخمسة. يُسجِّل الطرفان الملاحظات ويضعان الخطط ويُقرِّران مَن يعمل وفي أي مجال. وفي نهاية كل اجتماع شهري يكونان عادةً قد توصَّلا إلىٰ الاتفاق علىٰ ثلاثة أو أربعة أُمور مُحدَّدة ليُركِّزا عليها معاً خلال الشهر القادم. أحياناً، تكون هذه الأُمور من المشكلات المُحتمَلَة أو القلق الذى لوحظ أو اكتُشف (الأشياء التي يريدان التقاطها وتغييرها في مرحلة مُبكرة) وأحياناً أُخرىٰ يكون تركيزهما الرئيسي علىٰ الفرص أو المواهب الكامنة في أطفالهما والتي يُريدان تطويرها أو تكملتها. إنَّ ملاحظاتهما المشتركة ـ عندما يريان كل طفلٍ في مواقف متباينة ـ تجتمع لتخلق شعوراً مُتآزراً لما يحتاجه كل طفل والأهداف المشتركة التي يُمكن لكل منهما أن يعمل عليها لكل طفل.

بدأت إحدىٰ الأُمَّهات، وبرغم انشغالها تُحاول أن تقول «نعم» في كل مرَّة تستطيع فيها ذلك، عندما تحتاج ابنتها ذات الأربع عشرة سنة وأصدقاؤها لأن تنقلهم بالسيارة إلىٰ أي مكان يقصدونه. وقد وجدتْ كما وجَدَت الأُسرة التي ورد ذكرها في قصة سابقة في أنها، عندما تلعب دور السائق الهادئ أي تستمع وتُلاحظ، فإنَّها تستطيع أن تلتقط كل أنواع الأُمور التي تجري في حياة

Twitter: @ketab_n

ابنتها (وفي عقلها)، كما أنها ــ وهذا أيضاً لم يتحقَّق إلا بقليل من التضحية ــ شجَّعت الأولاد علىٰ اتِّخاذ منزلها مكاناً للاجتماع في عطلة نهاية الأُسبوع.

اكتشف أحد الآباء أنَّ ابنه البالغ من العمر تسع سنوات بدا أكثر انفتاحاً لما يُفكِّر ويشعر به في وقتٍ متأخِّرٍ من المساء حين يُمارس (الأب) «الاستماع الإيجابي» بدل أن يسأل كثيراً من الأسئلة. وقد جعل دأبه إرسال ابنه للنوم وتغطيته ثم الجلوس علىٰ طرف السرير لبرهة واسترجاع وتذكُّر أي شيءٍ قاله الإبن. فإذا قال إنَّ يومه لم يكن جيِّداً فإنَّ الأب لا يقول له: «ماذا حدث؟» وإنما يقول: «إنه ليس يوماً جيِّداً أليس كذلك؟» وإذا قال إنه تشاجر مع بيلي فإنَّ الأب لا يقول: «ما هو نوع الشجار؟» أو «غلطة مَن؟» أو «هل أُكلِّم والده؟» ولكنه يقول: «حسناً، إنَّ سوء هذا اليوم يعود جزئياً إلىٰ هذا الشجار.» ويُتابع الإبن من خلال أُسلوبه وطريقته وأفكاره ومشاعر إخبار أبيه بأكثر مما يحصل عليه عن طريق أسئلته المباشرة. لقد أصبحت دردشات «جانب السرير» أشبه بالتقليد وامتدت حتىٰ السنوات المتأخِّرة لمُراهقة الإبن.

حَضَرَت إحدىٰ الأُمَّهات، وهي من النوع الذي لديه إفراطٌ بسيط في تخيُّل ماذا سيُصبح عليه طفلها الصغير، في إحدىٰ الأُمسيات مُحاضرة تربوية عن الأُبوَّة. ويعود السبب في حضورها إلىٰ أنَّ الإسم المُعلَن قد استهواها «مغامرة الأُمومة: ممارسة الأُبوَّة عن طريق الاكتشاف.»

قال المُحاضر في المقدَّمة: إنَّ كل طفلٍ هو شخصية فريدة، وإنه مزيج معقّد من العوامل الوراثية التي تحدِّد وجوده الجسدي وخصائصه العاطفية والروحية العميقة التي لم يستطع أحد أن يعرف، إلى الآن، أصولها معرفة كاملة. وقال: «إنّ كل طفل هو فريدٌ من نوعه فرادةً كليّة «وإن كل واحدٍ منكم لديه طفلٌ أو أكثر يعرف أنَّ هناك فروقاً كبيرة بين أطفاله برغم أنَّ العوامل الوراثية هي نفسها.»

تابع المحاضر الكلام عن الإثارة والمغامرة اللتين تواجهان الأبوين عندما يبذلان الجهد المُركَّز الواعي لاكتشاف ماهيَّة أطفالهما، وللبحث عن اللب وعن

Twitter: @ketab_n

الاستعدادات الفردية الخاصّة والميول والقدرات التي يمتلكها كل طفل، وخلص إلىٰ القول: «نحن بحاجةٍ لقضاء مزيد من الوقت وبذل مزيد من الجهد في معرفة ما نمتلكه «وأن نربط اكتشافاتنا مع ما نتمنىٰ لأطفالنا أن يكونوه.»

تعب أحد الآباء كثيراً من الإجابات الحادَّة لابنته المراهقة علىٰ أسئلته («جيِّد» و«لا بأس») مما جعله يُرتِّب لاصطحابها معه في رحلةِ عمل لمدة يومين. وكان هدفه من هذه الرحلة زيادة معرفته بحياة ابنته. وبعيداً عن المنزل، ودون وجود أي أصدقاء أو ضغوطات، بدأت الفتاة تفتح قلبها له أكثر فأكثر، وبدأ هو بالحصول علىٰ إجاباتٍ جديةٍ علىٰ أسئلته، وشعر لأول مرَّة بوجود ارتباطاتٍ حقيقية مع ابنته. أخبرها كم يرغب في معرفة كل شيء عنها وفي مشاركتها مشاعرها وقلقها، كما وعد بالإجابة عن أي أسئلة تطرحها بصراحةٍ وصدقٍ بالقدر الذي يريدها أن تُجيبه هي عن أسئلته. وأثناء رحلة العودة عقد الطرفان مع بعضهما اتفاقاً أسمياه «الكتاب المفتوح» وهو يعني فقط أنه ليس لدىٰ الطرفين أي أسرار، فكل منهما يثق بالآخر، وأنهما يريدان زيادة المشاركة في حياة كلٍّ منهما.

رأت إحدىٰ الأُمَّهات أنَّها إذا بدأت في سرد القصص والذكريات لابنتها وإخبارها عن مشاعرها حينما كانت في مثل سنِّها، فإنَّ ذلك سيُحقِّق نوعاً من الارتباط الخاص بينهما وسيعمل علىٰ حثِّ الفتاة لمُشاطرتها مشاعرها وخبراتها بانفتاح أكثر. كان الغرض من ذلك كله التفكير بالقصص التي تظهر بأن الأُم لديها المشكلات والقلق ذاته الذي تُعاني منه الفتاة وبأنها كانت حقيقية ومُعرَّضة للمخاطر عندما كانت في عمر ابنتها الآن (بدلاً من ذكر العبارات المُشجِّعة القديمة «عندما كنتُ في مثل سنِّك كنتُ أصعد التل المغمور بالثلج لمسافة خمسة أميالٍ ذهاباً وعودة.»)

خصَّص أحد الآباء ساعة من كل يوم أحد ـ وهو اليوم الذي يعرف أنه سيكون في المنزل حتماً ـ لإجراء «مقابلة» وجهاً لوجه مع ابنه الذي يبلغ من العمر إحدىٰ عشرة سنة. وقد توقَّع أنه مع ازدياد عمر ولده فقد يُقاوم فكرة

Twitter: @ketab_n

المقابلة، ولكن في الوقت الحاضر استمتع الإثنان بها حتىٰ أنَّ الإبنِ تباهىٰ برغبة أبيه في إجراء مقابلة معه. ومع ذلك بقي الأب حذراً حيث تحمل أسئلته في طيّاتها معنىٰ أنه يهتم حقاً بالموضوع بدل أن تبدو المقابلة وكأنَّها عملية استجواب، واتَّبع في ذلك باستمرار أُسلوباً طبِّقه علىٰ ثلاث جبهات.

في الأُسلوب الأول، كان يسأل أسئلة تتعلَّق بالشخصية مثل: هل تشعر بأنَّك رجلٌ شريف؟ هل هناك أحدٌ جرحت مشاعره أو قد يشعر بأنَّك لا تحب المشاعر التي يُبديها؟ هل هناك أحدٌ أهانك أو هل تشعر بأنَّك تحقد عليه؟ ما هي أسعد الأشياء التي حدَثَت معك خلال الأُسبوع الأشد حزناً؟ الأُسلوب الثاني كان أكاديمياً: أي المواد الدراسية تُحبُّها أكثر؟ وأيُّها أقل؟ ما هي الامتحانات التي سوف تُجريها هذا الأُسبوع؟ هل أستطيع مُساعدتك؟ الأُسلوب الثالث كان لا منهجياً: ما هو شعورك تجاه فريق كرة السلَّة الذي تلعب معه؟ هل سيجري اختبار علىٰ اللعب في المدرسة؟ كان الأب يريد أن يوحي ترتيب أسئلته لابنه أهمية كلٍّ من هذه الأساليب.

بدأ الفتىٰ بتعاقب الأسابيع، ومع إدراكه لإخلاص أبيه، بالانفتاح أكثر فأكثر، وفي نفس الوقت زاد وعي الأب بأفكار ابنه ومشاعره وقلقه. وكان نوع منظومة الأولويات الطبيعية التي أمل الأب بالحصول عليها قد تشكَّل أيضاً. عرف الإبن أنَّ أهم الأشياء عند أبيه كانت المسائل المتعلِّقة بالشخصية لأنها كانت تأتي دائماً في البداية، وعلىٰ الرغم من أنَّ كليهما كان مهمّاً فإنَّ المسائل الأكاديمية تأتي قبل النشاطات.

بدأت إحدىٰ الأُسَر، في سعيها للبقاء أكثر وعياً وأكثر اهتماماً بحياة أطفالها بمحاولة تناول أفرادها العشاء معاً في كثيرٍ من الأُمسيات، وكان التحدِّي يتمثَّل دائماً بملاءمة العشاء مع برنامج كل فردٍ منها.

ولكن في الأُمسيات التي يستطيعون فيها تحقيق ذلك كانوا يتسلون بمختلف الألعاب اللفظية علىٰ مائدة العشاء، وكان الكثير منها مُصمماً لإظهار

Twitter: @ketab_n

المزيد من مشاعر الأطفال ومفاهيمهم. لعب الجميع لعبة «الاهتمام» حيث يقوم كل فردٍ ـ صبياً كان أم بنتاً ـ بالتحدُّث عن أكثر الأشياء التي شاهدها ولفتت انتباهه خلال اليوم. ولعبوا أيضاً لعبة «الخطابات» حيث يقف كل شخص ويتكلَّم ارتجالاً لمدَّة دقيقة واحدة عن موضوع أُعلن عنه للتوّ مثل «الأصدقاء» أو «الأشياء التي تُزعجني»، كما لعبوا لعبة «التشابه» التي يُحاول فيها الأطفال التفكير في التشابهات بين الأشياء التي تبدو غير مُتشابهة مثل: الهاتف والسلحفاة (كلاهما له سطحٌ مستدير، وكلاهما يتوقَّف عن العمل إذا اجتاحته سيارة، إلخ...)

أُسرتنا

Twitter: @ketab_n

ماذا نتعلَّم من الضفدع

◆

إذا وضعتَ الضفادع في وعاء ماءٍ يسخن ببطء
فإنها لن تُلاحظ الارتفاع المستمر في درجة الحرارة
مما يدفعها لأن تنام وبالتالي يتم طهيها.
في بعض الأحيان، وضمن العائلات، تحدث للأطفال
أشياء عدَّة وبالتدريج
حيث لا يُلاحظون فعلياً ما هم مُقدمون عليه
وكذلك آباؤهم وأُمَّهاتهم أيضاً!
نحن بحاجة لأن نُلاحظ وأن نكون أكثر وعياً
للأشياء الجيِّدة والسيِّئة
التي تحدث معنا.
لِنَكُنْ في أُسرتنا بعيدين تماماً عن سلوك الضفادع
لنُراقب ونُلاحظ القلق والتغيُّرات
والمواهب التي تظهر في كلٍّ منّا
لنسأل الكثير من الأسئلة حتىٰ نعرف حقيقةَ
ما هي مشاعر كل فردٍ منّا وتفكيره
حتىٰ لا يغط أيٌّ منّا في النوم
ويُطْبَخ!

لقد قيل إنَّ اليقظة هي القوَّة. وفي غياب اليقظة تكبر المشكلات الصغيرة وتنفجر المشكلات الكبيرة، ويصعب أن نجد أي موقفٍ سيِّئ لم يكن مُمكناً اجتنابه أو علىٰ الأقل التخفيف منه أو تعديله إذا كان هناك ما يكفي من اليقظة في وقتٍ مُبكر.

Twitter: @ketab_n

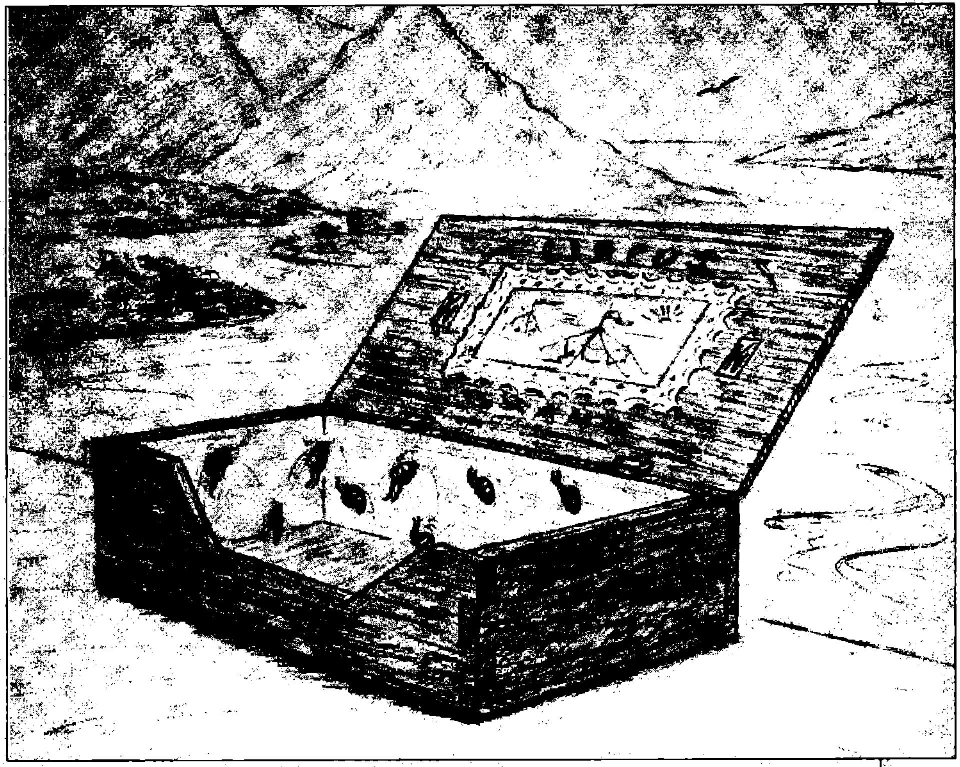
نحن لا نستطيع أبداً أن نكون مُتيقِّظين دوماً لاجتناب كل شيء، وللتخلُّص من عنصر المفاجأة تخلُّصاً كاملاً، وإذا اتَّخذنا من اليقظة هدفاً وبقينا نسعىٰ إليها دائماً فإنَّ وعينا لجميع جوانب حياة أطفالنا يُمكن أن ينمو نمواً مُدهشاً وأن يُصبح من أكثر المُمتلكات أهمية لدىٰ كلٍّ من الأبوين.

◆

تذكَّرْ قانون الضفدع
لا تجعلْ نفسك ترتاح كثيراً
ولا تفترضْ أي شيء
لِيَكُنِ الحب الإيجابي دافعاً لك
بدلاً من دخولك في دوَّامة الشك السلبي
تمرَّنْ علىٰ حقِّك في المعرفة

◆

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

9

طبيعة الحرية

هل تظنُّ أنَّ الضفادع التي ورد ذكرها في الفصل الثامن مدهشة لأنَّ بإمكانها أن تقفز مسافةً تزيد عن 25 ضعف طولها؟ فماذا عن القفز العالي للبراغيث التي تستطيع أن تثب لأكثر من 200 ضعف طولها؟ يصل طول البرغوث إلىٰ 32/ 1 إنش وهو قادرٌ علىٰ القفز أو الوثب إلىٰ مسافة سبعة إنشات، وبإمكان البراغيث القفز إلىٰ الأعلىٰ أو الأسفل بسرعة كبيرة وبقدرةٍ مدهشةٍ علىٰ التحمُّل حيث تقوم بألف وثبة خلال ساعة من الزمن، كما تستطيع جر ثقلٍ يتجاوز وزنها بمئة ألف مرَّة، فلا عجب إذن في أن يصبح «سيرك البراغيث» شكلاً شعبياً من أشكال التسلية في أُوروبا خلال القرن التاسع عشر.

حينما كنتُ صبياً صغيراً سمعتُ (أنا رِتشارد) بعبارة «سيرك البراغيث»، وتخيَّلتُ مُهرِّجي البراغيث، وفنَّاني التأرجح منهم، والبرغوث الذي يسير علىٰ الحبل المشدود. ومع بداية القرن العشرين

Twitter: @ketab_n

تحدَّثت الآثار الأدبية الأُوروبية الهزلية عن «استعراضات» مُعقَّدة للحشرات تُشبه ذلك. ولكني أُصِبْتُ ببعض الخيبة عندما قرأتُ في أحد الأيام أنَّ أكثر سيركات براغيث الهواة شيوعاً لم تكن أكثر من علبة سيگار تكيَّفت فيها البراغيث بحيث تقفز بقدر ارتفاع طرف العلبة العلوي، وبعد فترة من الزمن يُنْزَعُ غطاء العلبة وتقفز البراغيث إلىٰ نفس الارتفاع الذي اعتادت عليه عندما كان الغطاء موجوداً، وكان السيرك عبارة عن مراقبة الحركات الصامتة لهذه المخلوقات الصغيرة وهي تتأرجح في الهواء وكأنَّ هناك قطعة من الزجاج تُغطِّي العلبة.

برغم أنَّ الأمر ليس مُمتعاً كما لو كان البرغوث يسير علىٰ حبلٍ مشدود، ولكن الظاهرة لا تزال مثيرة للاهتمام إلىٰ حدٍّ كبير. إنَّ حجم أدمغة البراغيث الصغيرة لا يتجاوز حجم رأس الدبوس ومع ذلك فإنَّها تعلم أنها قادرة فقط علىٰ القفز إلىٰ ارتفاع عمودي ضمن 2 أو 3 إنش وهو يساوي الارتفاع الداخلي لغطاء علبة السيگار، وتصل إلىٰ تكوين عادة تحدِّد بموجبها وثباتها إلىٰ الحد السابق بدقَّة، وتلتزم بهذه العادة وبهذا المنظور وبهذا الشكل إلىٰ فترة طويلة بعد انتزاع الغطاء.

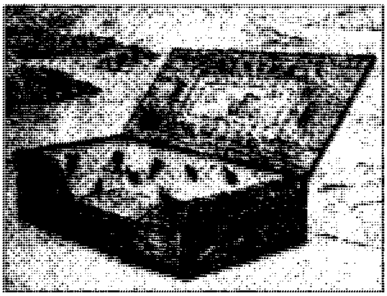
لسوء الحظ، غالباً ما يسلك الأطفال نفس السلوك عندما يوضع غطاءٌ لحياتهم من أبوين يُعرِّضانهم إلىٰ شريحة ضيِّقة من الواقع المحيط بهم، وبذلك يعتاد الأطفال علىٰ هذا العالم المحدود بضيق أُفقه وتحيُّزاته حتىٰ يُصبح علىٰ شكل علبة صغيرة يقضون فيها بقيَّة حياتهم.

قد تقول: «حسناً، ولكنَّ هناك وسائل للإعلام في هذا النطاق المحدود... لذلك فمن المستحيل أن يكبر الإنسان دون أن يطَّلع اليوم علىٰ العالم الفسيح من حوله.» برغم سلبيات وأخطار وسائل الإعلام فإنها قد قلَّصت العالم وردمت الهوَّات الواسعة المتمثِّلة بالتحيُّز والدعاية المُغرضة. وليست المعرفة بما يجري في العالم فقط هي التي تُحرِّر أطفالنا وتجعلهم ينطلقون إلىٰ ما فوق غطاء العلبة، بل المعرفة بأنَّ لديهم الإمكانية الهائلة علىٰ القفز العمودي والاعتقاد بأنَّ العالم وإمكانياته بمتناول أيديهم.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون البراغيث



إنَّ قانون التربية الأخير هو أن ندع أطفالنا ينطلقون، وأن نراهم يقفزون إلىٰ أبعد ما تسمح به إمكانياتهم الحقيقية! نعم هناك وقتٌ للتنشئة وللاجتماع عن قرب بسلامةٍ وأمان، ولكنَّ هناك وقتاً أيضاً لنزع الغطاء والتشجيع علىٰ القفز الحر.

لم نؤلِّف فصلاً عن الصقور، لكن هذه الصقور تُزوِّدنا بنظيرٍ مُعاكس للبراغيث المحجوزة، فأُنثىٰ الصقر تفرش العش بالزغب الناعم لتجعله مُريحاً وآمناً للحد الأقصىٰ للصقور الصغيرة. ولكن عندما يحين وقت طيرانها تقوم الأُم بنزع الزغب الناعم من العش محولةً إياه إلىٰ مكانٍ خشنٍ وغير مريح، ثم تقوم بدفع فراخها نحو الخارج كي يبدأوا الطيران.

يتلخَّص قانون البراغيث بما يلي: لا تحجزْهم لفترة طويلة ولا تضع الغطاء علىٰ ارتفاع منخفض.

قد يبدو ذلك وكأنَّه عودةٌ إلىٰ قانون السرطانات. عزِّز الطفل وارفع روحه المعنوية بدل أن تسحبه نحو الخلف. امدحْ بدل أن تنتقد. شجِّع أحلامه وابْنِ ثقته واعتزازه بنفسه. معظم الحديث كان عن التعزيز، ولكن الأمر هنا يُعبِّر عن الإمكانيات والمفهوم والرؤية البعيدة، هذا الشيء يتعلَّق بالإيمان وهو يدور علىٰ التفكير والإعتقاد «بما يوجد خارج العلبة» وهو يتضمَّن أشياء صغيرة مُعيَّنة مثل وضع كرةٍ أرضيَّة صغيرة في غرفة الطفل، أو اصطحابه إلىٰ مطابخ الحساء للمساعدة في إطعام المشرَّدين أو الاشتراك بالمجلَّة الجغْرافية أو أخذه إلىٰ المتحف. يتضمَّن الأمر أشياء كبيرة مثل اصطحابه لزيارة عددٍ من الكليات الجامعية وهو لا يزال في بداية المرحلة الثانوية. أو الخروج معه للاجتماع بمستشار التوجيه للتحدُّث عن المهن الجديدة التي سوف تظهر في العقد القادم.

Twitter: @ketab_n

أو الذهاب في رحلة إلىٰ الجزء الريفي من المكسيك بدلاً من الذهاب إلىٰ حديقة ديزني. وكذلك قد تحتاج المرحلة أشياء مستمرَّة في غاية الأهمية كمساعدته علىٰ اكتشاف مواهبه وإمكانياته الخفية، وتعليمه أن يُفكِّر دائماً بما هو خارج العلبة لكونه مُبدعاً، وأن يقوم بعمل ما يستطيعه بطريقة مختلفة عن الطريقة التي يقوم بها معظم الناس.

قد يبدو هذا القانون مُعاكساً لقانون الغابات الحمراء الذي ينصُّ علىٰ بقائك في خميلتك وأن تزهر في المكان الذي تُزرع فيه. يُمكننا اعتبار هذا القانون قانوناً مُرافقاً كاملاً وهو الحتميَّة الطبيعية النهائية. نحن نريد لأطفالنا أن يُقدِّروا الأُمور، وأن يقوم بيتنا وجذورنا بحمايتهم، لكنّا نريدهم أيضاً أن يبلغوا الطول الكافي ليروا ويطَّلعوا علىٰ بقيَّة العالم وأن تنبت لهم أجنحة تُمكِّنهم من بلوغ ذلك الجزء منه.

هناك أيضاً الإنسجام بين هذا القانون وبين القانون الأول، قانون الإوز. لِتَكُنْ مواطناً في هذا العالم كي تطير إلىٰ الأعلىٰ وبعيداً عن أي حدودٍ أو قيود. ولكن عُدْ دائماً إلىٰ نفس البيت.

إنَّ قانون البراغيث هو الحصول علىٰ القوَّة والسلطة والحريَّة، ولا يستطيع أحدٌ منّا كآباء أن يعرف الإمكانيات الكاملة الفريدة لأيّ من أطفالنا. لذلك من ضمن مسؤوليتنا أن نبذل ما بوسعنا لمساعدة كل طفل كي يكتشف من هو، وماذا يستطيع أن يفعل، وأين يستطيع أن يذهب. هناك جانبٌ «داخلي» و«خارجي» في كل ذلك، ويجب علينا أن نُساعد الأطفال في النظر إلىٰ داخل أنفسهم وأن نعرف لأيّ شيءٍ يَصلحون، وماذا يُحبُّون وما هو الشيء الذي تتوق إليه نفوسهم. ويجب أن نُساعدهم في النظر إلىٰ خارج أنفسهم لمعرفة الحاجات واستغلال الفرص، وأن يروا الجزء الأكبر من الصورة ويعرفوا المكان الذي يصلح لهم فيها.

Twitter: @ketab_n

◆ ◆

بعكس البراغيث، يحتاج أطفالنا لمعرفة أنَّ «صندوق» طفولتهم هو منزلهم المؤقَّت وأنَّهم نشأوا فيه لا ليبقوا ولكن ليتمكَّنوا من الطيران بعيداً.

بعكس البراغيث في السيرك، يجب ألا يرىٰ أطفالنا أي سقف أو حاجز أو أي حدودٍ مُصطنعة لسعادتهم وإمكانياتهم.

بعكس مربِّي البراغيث، يجب علينا ألا نضع الحواجز أو الأسلاك الشائكة حول إمكانياتهم (يُمكننا أن نضع حدوداً سلوكية، ولكن ليس حواجز أسلاكٍ شائكة.)

بعكس البراغيث، نحن لا نريد لأطفالنا أن يتَّبعوا ويُماشوا نفس النمط الذي يتبعه الآخرون.

بعكس البراغيث، نحن نريدهم أن يُفكِّروا بما في خارج الصندوق وأن يحلموا وأن يؤمنوا.

بعكس مربِّي البراغيث، يجب علينا أن نُعطيهم الوعي بالخيارات والفرص المُتاحة والمفهوم الواسع الذي صُنِعَت منه الأحلام الرائعة.

◆ ◆

تذكَّر بأنَّ الخوف والحذر المُفرط والحدود الذاتيَّة ليست أشياء مُرافقة للأطفال، فهم يتعلَّمونها من سلوك ومواقف آبائهم وأُمهاتهم، وأنَّ الأغطية التي نضعها فوقهم مصنوعة من قلقنا المُفرط وضيق الأُفق.

ربما لا يعرف معظم الآباء أنَّ «الحرية» هي عنصرٌ جوهري في الأبوَّة أو أنها هدفٌ لأُسرتهم. ولكن يجب علينا ألا نُقلِّل من أهميَّة هذا القانون التاسع، فهو ليس شيئاً نريد أن نختتم به النهاية، وربما يكون هو القانون الذي يأتي في الذروة أو القمَّة.

لنبحث في هذين المنظورين اللذين يتعلَّقان بكلمة الحرية:

Twitter: @ketab_n

1 . الحرية هي الرغبة في أن يكون أطفالنا «أحراراً في العمل» وأحراراً في أن يحلموا وفي أن يضعوا الأهداف وأن يبلغوها، وأحراراً في تطوير عقولهم ومواهبهم واستغلال كامل إمكانياتهم وأن تُعَرَّف الحرية علىٰ أنها القوَّة والفرصة.

2 . الحرية هي أنّا نريد لأطفالنا أن يكونوا «أحراراً». أحراراً من العنف والحوادث، وأحراراً من التحيُّز ومن كونهم دون الوسط، ومن الجهل والخطأ، وأحراراً من الأذية، وأن تُعرَّف الحرية علىٰ أنَّها الوعي وسعة الأُفق وأنَّها تتضمَّن الحماية والأمان.

وعلىٰ هذا النحو، فإنَّ هذه الكلمة المفردة «الحرية» يُمكن أن تشتمل علىٰ أهم غريزتين ورغبتين أبويَّتين نمتلكهما: حماية أطفالنا، ورؤيتهم يبلغون كامل إمكانياتهم.

هناك أيضاً التناقضات الخطيرة الموجودة ضمن هذا القانون التاسع، فبصفتنا أبوين هل نحاول في بعض الأحيان أن نحمي أطفالنا عن طريق انتزاع حريَّتهم من خلال حظر التجوُّل، والبقاء في البيت والقواعد الأُخرىٰ المعمول بها؟ وهل نحاول أيضاً في بعض الأحيان دفعهم لبلوغ طاقاتهم القصوىٰ عن طريق انتزاع حريَّتهم؟ (لا تستطيع الذهاب إلىٰ أيّ مكان ما لم تنتهِ من كتابة فروضك المدرسية.) هل منحهم الكثير من الحرية هو ضد ضمان حمايتهم وتحقيق إمكانياتهم؟

كلا! إنَّ ما تأخذه القواعد وحظر التجوُّل وبقيَّة السياسات القويَّة للأُسرة ليس هو الحرية وإنما هو حجَّة! فالحرية ليست عبارة عن أطفال يفعلون ما يريدون في الوقت الذي يشاؤون. هذه هي الحجَّة، ومعظم الأولاد في الدول المتقدِّمة لديهم الكثير منها. والحجَّة تعمل ضد الانضباط والمسؤولية والأمن وعدَّة قوانين أُخرىٰ وردَت في هذا الكتاب، فالحرية الحقيقية تتعلَّق بالحماية والإمكانيات والعمل الشاق المؤدِّي لكليهما. لكي نجعل أطفالنا أحراراً يعيشون

Twitter: @ketab_n

كامل حياتهم، وأن ينتقلوا إلىٰ أيّ مكانٍ أو مستوىً يرغبونه في هذا العالم، يجب علينا أن نلهب خيالهم وأن نجعلهم أحراراً في أن يحلموا، ثم علينا محاولة التأكُّد من أنهم أحرارٌ من الأشياء التي يُمكن لها أن تُعيقهم. ليس لنا فقط حمايتهم من الأذىٰ والخطر الجسدي، ولكن من ضيق الأُفق والغباء والتحيُّز ومحدوديَّة التفكير والمستوىٰ الأقل من الوسط والأخطاء والجهل وتأثير الأنداد والحوادث والحِدَّة.

قد تأتي بعض الحماية من القواعد، وأبواق التنبيه، والإشراف المباشر، أو حتىٰ من الحرَّاس الشخصيين. ولكن الحماية الفعلية والدائمة ـ وبهذا الشكل تكون هي الطريقة الوحيدة في منح الحرية الحقيقية ـ تتمثَّل في تعليم أطفالنا القِيَم.

بهذه الجملة الأخيرة نكون قد كشفنا السبب الثاني في كون هذا الكتاب مقدمةً لكتاب آخر بعنوان «علِّم أطفالك القِيَم» (يعود السبب الأول إلىٰ أنه دون توافر المناخ الأُسري الذي توجده هذه القوانين التسعة فإنّا لا نستطيع أن نُعلِّم أطفالنا الكثير من أيّ شيء)، والسبب الثاني هو: إنَّ الحريَّة الحقيقية هي الحماية والحماية الحقيقية تعني القِيَم. وينعكس ذلك في قصص ولقطات هذا الفصل الأخير.

إنَّ «الغطاء» للأطفال أعلىٰ من أغطية الآخرين، فنحن لدينا ابنة واحدة ندعوها سايدي، ومؤشِّر مغامراتها مرتفع عن الخطوط البيانية العادية. ومن بيننا نحن السبعة الذي صعدنا إلىٰ قمَّة جبل كليمنگارو التي يصل ارتفاعها إلىٰ 6500 متر منذ عدَّة سنوات كانت هي الوحيدة التي لم أشك (أنا ليندا) في أنها ستصل إليها.

كانت سايدي فرحة بعد المرحلة الثانوية لمغادرة عالم مدرستها الثانوية المريح والذهاب إلىٰ كليَّة وِلسلي في مقاطعة بوسطن حيث تخرَّجت خلال ثلاث سنوات، وانطلقت بعد ذلك لتُباشر نشاطها الإنساني لمدة سنة ونصف في

Twitter: @ketab_n

الخدمة التبشيرية في إسبانيا. ثم عملت في واشنطن العاصمة لصالح مؤسسة «نقاط الضوء»، وعادت بعد ذلك إلىٰ مدرسة الخريجين حيث حصلت علىٰ الماجستير في العمل الاجتماعي من جامعة كولومبيا. وخلال وجودها هناك عملت في الخنادق مع أُسَر الإنعاش في مانهاتن الداخلية وغالباً في أشد الظروف قسوةً، وكانت تقول دائماً: «أنا أُحبُّ حياتي.» وكانت أول من حمل المعول حينما كنّا نُساعد في شقِّ أقنية الري في بوليڤيا النائية وأول من «ضرب في الأرض» حينما بنينا خزّاناً للمياه مع بعثة إنسانية في أفريقيا (وكانت أوَّل من قام بتطهير وتضميد قروح الجرب الموجودة علىٰ أرجل الأطفال الأفارقة.) وقدَّم لها أحد الرفاق الرائعين الذين يعرفونها جيِّداً أفضل هديَّة عيد ميلاد يُمكن لها أن نتصوَّرها: القفز من الطائرة بالمظلَّة.

وفي أحد مواسم الصيف أعلنت أنَّ الوقت قد حان كي تُحقِّق حلم حياتها بالذهاب إلىٰ الهند للعمل في ميتم. لم تكن تعلم لماذا أحسَّت بأنَّها مُكْرَهَة علىٰ الذهاب، وهي التي كانت، ومنذ طفولتها، قد رَعَت ذلك الحلم في قلبها. في البداية كانت تظنُّ أنَّها ستذهب إلىٰ الهند بمفردها دون مساعدة. عذراً، كان ذلك عندما أغلقتُ غطاء علبة البراغيث وقلتُ لها: «انسي الأمر» لكنَّها بَدَت وكأنَّها لم تسمعني. لقد حصلت علىٰ التمويل كما وجدت اثنين من الأصدقاء ليذهبا معها. ووجدت عند وصولها إلىٰ مدينة مدراس ميتماً يُديره عجوزان كانا يؤويان الأطفال المُشرَّدين في الشوارع. وبرغم ذلك فقد ظننتُ بأني ربما أكون مجنونة، وتخلَّيتُ في النهاية عن اعتراضاتي ومحوتُ الأمر من ذهني تماماً.

قلقنا عليها لعدَّة أسابيع إلىٰ أن استطاعت العثور علىٰ مقهىً مُستهلَك للإنترنت لتُعلمنا بأنَّها ما زالت علىٰ قيد الحياة. وقد اعترفت بين الحين والآخر أنَّ هذه التجربة «أكبر بكثير» من كل ما تخيَّلته أو سَعَت إليه. وأرسلت قصصاً تُمزِّق القلب عن أطفالٍ شجعان يعيشون دون أبوين أو أي شيء في العالم، ونساءِ عجائز رائعات من اللواتي نبذهن المجتمع وقد كنَّ مُستعدَّات لتجنيد

Twitter: @ketab_n

أنفسهنَّ في خدمة الأطفال، في درجة حرارةٍ بلغت 105 فهرنهايت ورطوبة بلغت نسبتها 99 بالمئة. وقد حوَّلت مع أصدقائها مرآباً قديماً مُستهلَكاً طُلي حديثاً إلىٰ ملجأ مُرخَّصٍ للأيتام والمُشرَّدين.

شكرنا الله كثيراً حين عودتها بسلام. وفي الفترة الأخيرة عندما عثرتُ علىٰ المفكَّرة التي احتوت علىٰ ملاحظات سايدي الخاصَّة بالرحلة تذكَّرت كيف حاولنا منعها من المرور بهذه التجربة التي تُغيِّر الحياة علىٰ نحوٍ لا يُصدَّق. في المفكَّرة، وجدت قائمة بالأشياء التي أوردتها تحت عنوان «أشياء أشكرها كثيراً» وقد تضمَّنت بعض البنود من هذه القائمة الطويلة ما يلي: فراش جيِّد، استحمام، إصلاح الأنابيب ومياه ساخنة، نظام لجمع القمامة، قوانين السير، التعليم، رفع مستوىٰ النساء وحقوقهن، الحب في الزواج، الروائح الجيِّدة، المراحيض الغربية، ورق المراحيض، السلَطَة، حقيقة أنَّ استغلال الأطفال في أمريكا غير قانوني، خدمة المستهلك، القدرة علىٰ عمل الأشياء بكفاءة، غياب صوت أبواق السيارات، التواصل والقدرة علىٰ فهم الآخر، الطب والدواء، التلوُّث القليل، الأمل في عالم أفضل، والحرية!.

لا يُمكن أن يوجد شعورٌ أفضل من أن تُطلق «برغوثاً» صغيراً ليكتشف أنه في بعض الأحيان لا يوجد للعالم غطاء. وإذا أُتيحت له الفرصة ليُلاحق أحلامه فهناك الكثير مما يُمكن اكتشافه وتعلُّمه مما لا نستطيع تخيُّله. كم نرغب أنا ورِتشارد في أن ننطلق من صندوقنا ونكون مثل سايدي.

إنَّ قصَّة «علِّم أطفالك القيِّم» علىٰ الشكل التالي: وجدنا أنَّ معظم الآباء والأُمَّهات بغضِّ النظر عن الاختلافات الدينية والسياسية والثقافية، يريدون نفس القيم الأساسية لأطفالهم. (هناك تعريفٌ جميل للرجل المحافظ: رجل مُتحرِّر له ابنة في سنِّ المراهقة) ولكن وضع قائمةٍ بالقيم العامَّة هو أسهل بكثير من تطبيقها. يحتاج الأبوان للمساعدة في كيفية تعليم أطفالهم القيم الأساسية بدقَّة،

Twitter: @ketab_n

ونحن قادرون على محاولة تأليف كتاب عن «طرق التعليم» لأنّا نملك المقدرة التي تُمكننا من استخلاص الأفكار من عشرات الآلاف من الآباء والأُمَّهات الذين كانوا أعضاءً في المنظمة التعاونية حول العالم (www.valuesparenting.com).

وبدلاً من إلقاء كل القيم وكل الأفكار على كاهل الأبوين دفعة واحدة، فقد حاولنا جعل كل شخص يُركِّز على قيمة معيَّنة واحدة كل شهر من السنة ثم نغمرهم كل شهر بوابلٍ من الأفكار عن طُرُق تعليم تلك القيمة المعيَّنة للأطفال من أعمارٍ مختلفة. ورتَّبنا الأفكار كما هو واردٌ في الصفحات التالية (يُمكن للآباء والأُمَّهات أن يُنقِّحوا وأن يُعيدوا التأكيد على القيم حسب معتقداتهم وأولوياتهم.)

هذه القائمة هي نقطة البدء ومثالٌ عن طُرُقِ وضع برنامج «قيمة هذا الشهر» ضمن الأُسرة.

كانون الثاني/يناير: قيمة الأمانة

الأمانة مع الأفراد الآخرين، ومع المؤسسات، ومعَ المجتمع، ومع النفس. وهي القوَّة الداخلية والثقة التي تُغذَّىٰ بالمطالبة بالصدق والثقة والتكامل.

شباط/فبراير: قيمة الحب

الرعاية الفردية والشخصية التي تمتد إلىٰ أبعد من الولاء والاحترام. حب الأصدقاء، والجيران وحتىٰ الخصوم، والتزام أولي بحب الأُسرة طوال الحياة.

آذار/مارس: قيمة السكينة

الهدوء، والسكينة، والصفاء، والالتزام بالقناعات ولكن بالاستيعاب وليس الجدل. ومعرفة أنَّ الاختلافات نادراً ما تُحل من خلال الصراع، وأنَّ

Twitter: @ketab_n

الحقارة لدىٰ الآخرين هي دليلٌ علىٰ مشكلاتهم أو شعورهم بعدم الاطمئنان لذلك هم بحاجةٍ لتفهُّمك. والسكينة هي القابلية علىٰ تفهُّم كيف يشعر الآخرون بدلاً من الرد عليهم أي أنَّ ما نعنيه هو التحكُّم بالمزاج.

نيسان/إپريل: قيمة الاعتماد علىٰ النفس والإمكانيات

تعني الفردية والوعي وتطوير المواهب والتميُّز وتحمُّل مسؤولية أعمالك الشخصية والتغلُّب علىٰ الرغبة بإلقاء اللوم علىٰ الآخرين في الصعوبات التي تُعاني منها، بالإضافة إلىٰ الالتزام بالكمال الشخصي.

أيار/مايو: قيمة ضبط النفس والاعتدال

ضبط النفس من الناحية الجسدية والعقلية والمالية، والاعتدال في الكلام والمأكل والتمرين. ضبط وكبح جماح الشهوات الشخصية، وفهم حدود الجسد والعقل، والقلق من أخطار وجهات النظر المتطرِّفة، والقدرة علىٰ موازنة ضبط النفس مع العفوية.

حزيران/يونيو: قيمة الإخلاص، والعفَّة، والالتزام

الالتزام بأمانة العفَّة ضمن الزواج وحكمة الامتناع والالتزام بالحدود قبل الزواج. تفهُّم المسؤولية المرافقة للزواج والمسؤولية المتعلِّقة بالجنس، والوعي بالنتائج بعيدة المدىٰ (والمنتشرة علىٰ نطاقٍ واسع) التي يُمكن أن تتمخَّض عن اللامسؤولية الجنسية وعدم الإخلاص.

تموز/يوليو: قيمة الولاء والاتِّكال

الولاء للأُسرة، ولصاحب العمل، وللدولة، وللمدارس والمؤسسات الأُخرىٰ والمعاهد التي وُجِدَت الالتزامات من أجلها. الدعم، والخدمة، والمساهمة، والاتِّكال والتوافق في عمل ما تقول أنَّك ستفعله.

Twitter: @ketab_n

آب/أغسطس: قيمة الاحترام

احترام الحياة والملكية والأبوين والكبار والطبيعة، واحترام معتقدات الآخرين وحقوقهم، واللطف والكياسة واجتناب النقد والحكم علىٰ الآخرين.

أيلول/سپتمبر: قيمة الشجاعة

الجرأة علىٰ محاولة عمل الأشياء الجيِّدة، والقوَّة في عدم اتِّباع الحشود، وأن تقول لا وتعني ما تقول، والتأثير علىٰ الآخرين بذلك. الصدق مع معتقداتك وأن تتبع الدوافع الجيِّدة حتىٰ عندما تكون غير محبوبة أو غير مناسبة، والشجاعة في أن تكون مُتسامحاً وودوداً.

تشرين الأول/أُكتوبر: قيمة العدالة والرحمة

الخضوع للقانون، والعدل في العمل واللعب، وتفهُّم العواقب الطبيعية، والتمسُّك بالرحمة والمغفرة، وتفهُّم تفاهة حمل الحقد والضغينة.

تشرين الثاني/نوڤمبر: قيمة اللطف والود

اللطف والتفهُّم أمرٌ يدعو إلىٰ الإعجاب أكثر من الصَّلف والقوَّة، وقابليَّة التفهُّم عوضاً عن الصراع، واللطف وبخاصَّة تجاه الأصغر أو الأضعف، والقدرة علىٰ عقد الصفقات والمحافظة عليها، والمساعدة والانشراح.

كانون الأول/ديسمبر: قيمة عدم الأنانية والحساسية

التحوُّل إلىٰ التركيز علىٰ الآخرين بدل التركيز علىٰ الذات، وتعلُّم الشعور بالشيء وبالآخرين، والتعاطف، والتسامح، والوسطية. الحساسية لما يحتاجه الآخرون ولما تتطلَّبه المواقف، وتجربة وتفهُّم لذَّة العطاء.

برغم كون هذه القيم نهاية بحد ذاتها، لكن كلاً منها يمكن أن يمنح أطفالنا القوة علىٰ الوصول إلىٰ كامل إمكانياتهم وحمايتهم من الأخطاء

Twitter: @ketab_n

والحوادث والأذيات الأُخرىٰ التي قد يتعرَّضون لها في غياب هذه القيم. وعن طريق الحماية والتقوية، تُصبح هذه القيم وتأكيداتها الواعية ضمن أُسرنا روح الحرية وجذوتها.

تعلَّم قانون البراغيث، بُثّ في أطفالك القوّة والجرأة ليُصبحوا «مواطنين حقيقيين في هذا العالم» وليُحقِّقوا كافَّة إمكانياتهم المتميِّزة.

◆ ◆

قرَّرت إحدىٰ الأُسَر (بل مئات الآلاف من الأُسَر من خلال كتابنا السابق «علِّم أطفالك القيم» وما نتج عن ذلك من افتتاح موقع www.valuesparenting.com علىٰ شبكة الإنترنت) أن تُركِّز علىٰ قيمة أساسية واحدة كل شهر، ثم تعود في نهاية السنة فتُركِّز علىٰ نفس القيم الإثنتي عشرة خلال السنة التي تليها والسنة التي بعدها وهكذا. . . لذلك فإنَّ كل طفلٍ من أطفال هذه الأُسرة كان يُركِّز علىٰ الأمانة لمدَّة شهرٍ كامل عندما كان في سنّ الخامسة، ومرَّة أُخرىٰ في سنِّ السادسة وفي سنِّ السابعة وهكذا دواليك، ويتم نفس الأمر مع بقيَّة القيم الإحدىٰ عشرة. إنَّ التأثير المتراكم لهذا الجهد المركَّز في كل شهر عظيمٌ جداً. وسيحميهم ـ عندما يكبرون في السن ـ من الناحية العاطفية بالإضافة إلىٰ الناحية الجسدية. وعندما يُغادرون المنزل فإنهم ينطلقون في العالم أحراراً كأفرادٍ ذوي أخلاقٍ ومبادئ حسنة.

كان لدىٰ إحدىٰ الأُسر أطفالٌ في التاسعة والحادية عشرة والرابعة عشرة وكانت تُخصِّص «ليلة للعالم» مرَّة في كل شهر، حيث تذهب إلىٰ أحد المطاعم مع اسم يبدأ بحرف آ في الشهر الأول ثم حرف ب في الشهر الذي يليه وهكذا. . .، و«البطاقة» التي يحتاجها كل فردٍ من أفراد الأُسرة كي يُتابع كانت بحثاً علىٰ الكمبيوتر عن دولة أو مدينة (أو أي مكانٍ آخر في العالم) يجب أن يزورها والتي تبدأ بذلك الحرف. عند العشاء يقوم أفراد الأُسرة، ومن ضمنهم

Twitter: @ketab_n

الأب والأُم، بإخبار الحاضرين عمّا تعلَّموه عن مدن آروبا، أنگكور، وات أو أديلاد ولماذا يُحبُّون أن يزوروها وماذا يفعلون لو وصلوا إلىٰ هناك.

كانت إحدىٰ الأُمَّهات قلقة في استغلال وقت عطلتها المحدود في شيءٍ يترك ذكرىٰ جميلة بدل قضائه في إحدىٰ الحدائق المعهودة. ووجدت الأُم منظَّمة إنسانية تُرسل «بعثاتٍ» إلىٰ مناطق في العالم الثالث لتُساعد في مشروعات الري والتعليم أو العناية الصحيَّة. فذهبت مع ابنتيها في بعثة إلىٰ قرية جبلية في وسط المكسيك وساعدت في بناء عيادة صحيَّة من اللَّبْن والطين. وقد غيَّرت التجربة تغييراً مدهشاً من مفهوم الأُسرة عن العالم، وفتحت رؤية جديدة كاملة عن العرفان والرغبة في تقديم المساعدة والخدمات. والطريف في الأمر أنَّ الرحلة انتهت فعلياً بكلفة أقل من الرحلات التقليدية الموجَّهة للحصول علىٰ المتعة فقط.

في محاولةٍ منه لتشجيع ولدٍ جبان ليُجرِّب أشياء جديدة، جلس أحد الآباء مع ابنه ووضعا معاً «قائمة مغامرات» للأشياء التي يحب الإبن تجربتها يوماً ما، وقد تضمَّنت بعض الأشياء الأساسية مثل «تسلُّق جبال فيدلر» و«القيام بالقفز المائي من مكانٍ مرتفع» و«التزحلق بالألواح الخشبية». ومع تطوُّر القائمة بدأت تتضمَّن بعض الأشياء الغريبة مثل «بناء طائرة طوَّافة مائية» و«زيارة الصين». ومع النمو الجديد أيضاً للقائمة بدأ الأب بالتأكيد علىٰ أنَّ الإبن لا يحتاج لأن يُحاول تجربة كل شيء دفعةً واحدة لكنه يستطيع تقييم الأشياء، ولا بُدَّ أن تُتاح له الفرصة يوماً ما للقيام بها وأعطاه أسباباً مُتعدِّدة بقول: «أنت تعرف أنَّك تستطيع القيام بأيِّ شيءٍ تريده.»

كما عمل الأب مخطَّط «الشيء الذي أفلح فيه» حيث أنه يُساهم في زيادة ثقة الإبن عن طريق إدراج كل شيء، كبيراً كان أم صغيراً، من النوع الذي أظهر الإبن فيه اهتماماً أو رغبة.

كان لدىٰ إحدىٰ الأُمَّهات طفلة خجولةٌ جداً، وقد وجدت أنَّ ابنتها كانت

Twitter: @ketab_n

◆ ◆ ◆

قانون البراغيث

أقل خجلاً في منزلها. لذلك حاولتا اكتساب الأصدقاء كلّما وجدتا إلىٰ ذلك سبيلاً، حيث تشعر الفتاة بمزيدٍ من الراحة والانطلاق.

بدأت إحدىٰ الأُسَر، بعمل تقليد ليلة «خمِّن من هو قادمٌ علىٰ العشاء» مرَّةً واحدة في الشهر، وتدعو فيها أحد الأشخاص ذوي الخلفيَّة الثقافيَّة المختلفة والمتميِّزة ليتناول العشاء معهم. ويقوم الأطفال بتحضير قائمة بالأسئلة الخاصَّة بالضيف.

وجد زوجان يُمثلان ملايين الآباء والأُمَّهات الذين تعلّموا نفس الدرس أنَّ القراءة هي كلمة المرور إلىٰ كل مكان والمفتاح الذي يفتح كل القيود المحليَّة. وقد بدآ بممارسة عادة القراءة بصوتٍ مرتفع أمام أطفالهم عندما كانوا صغاراً جداً، واستمرَّا بممارسة هذه العادة حتىٰ عندما كبر الأطفال وأصبحوا هم من يقوم بالقراءة. وقد حاولا توفير الوقت للذهاب إلىٰ المكتبة معاً مرَّة كل شهر لاختيار كتب الشهر القادم مُركِّزين علىٰ الروايات وكتب السيرة الذاتية التي وُضِعَت في ظروف وبيئات تختلف كثيراً عن مجتمعاتهم.

كانت إحدىٰ الأُمَّهات الوحيدات، تعيش في مدينة صغيرة نسبياً وقد اكتشفت أنها تستطيع الاشتراك في صحيفة النيويورك تايمز بتعرفة رمزية جداً. وطلبت من ابنتيها المراهقتين أن تقوم كلٌّ منهما بتقديم «تقرير» علىٰ مائدة العشاء يتعلّق بمقالة يهتم بها الجميع من صحيفة ذلك اليوم.

قلق أحد الآباء من إجراء مزيدٍ من الحوار مع أطفاله عن موضوع القيم الشخصية، فأجرىٰ مُسابقة بينه وبين أولاده المراهقين الثلاثة، وأخذ كلٌّ منهم إحدىٰ أكبر الديانات (المسيحية، الإسلام، الهندوسية والبوذية) وتصفَّح الإنترنت للحصول علىٰ خلفية عن القيم وقواعد السلوك التي تأمر بها. وكل من اشترك بهذ الموضوع يجب عليه أن يذهب في نزهة عائلية إلىٰ حديقة يوسمت القريبة. كان كلٌّ منهم «مؤهَّلاً» وتحوَّلت النزهات إلىٰ نقاشاتٍ مطوَّلة عن القيم قادت إلىٰ بعض الاستنتاجات التي تتعلَّق بمدىٰ عالمية بعض القيم الأساسية

Twitter: @ketab_n

ولماذا تبدو أنَّها قادرة علىٰ الاحتمال و«تعمل» علىٰ نحوٍ جيِّد علىٰ مستوىٰ العالم الواسع.

كان أحد الرجال الوحيدين، أشبه بالعرَّاب أو الأب الثالث لأولاد أخيه الثلاثة. وقد اتَّبع عادة أن يسألهم كل شهر «ماذا تريدون أن تكونوا عندما تكبرون»، وشجَّعهم علىٰ إعطائه جواباً مختلفاً كل شهر وأخبرهم أنَّ هناك أشياءً رائعة كثيرة «تريدون أن تكونوها» حتىٰ أنَّ معظم الأطفال لم يُفكِّروا بها. ووعدهم بأنَّهم في كل مرَّة يُفكِّرون بها بمهنة جديدة يُمكن أن يُحبُّوها سيُحاول أن يأخذهم إلىٰ أيّ مكانٍ يستطيعون أن يتعلَّموا فيه الكثير عن هذه المهنة. فعندما يقول الطفل «طبيب» يأخذهم بزيارة إلىٰ الطبيب، وعندما يقول: «رجل إطفاء» يأخذهم إلىٰ مركز الإطفاء، وعندما يقول: «رجل فضاء» أو «رئيس الولايات المتحدة» يأخذهم إلىٰ المكتبة علىٰ الأقل لقراءة الكتب أو مُشاهدة الصور، وسرعان ما تعلَّم الأولاد أنه كلَّما كانت المهن التي يُفكِّرون بها أكثر أهميَّة، فإنهم سيحصلون علىٰ نزهاتٍ أكثر متعة برفقة عمِّهم.

أسرتنا

Twitter: @ketab_n

ماذا نتعلَّم من البراغيث

◆

تستطيع البراغيث الصغيرة أن تثبّ سبعة إنشاتٍ نحو الأعلىٰ
ولكن بعد أن توضع في علبة قليلة العمق
وعليها غطاء لبرهةٍ من الزمن
فإنَّها تتعلَّم ألاَّ تثبّ إلىٰ ما فوق هذا الغطاء
وحتىٰ عندما يُفتح الغطاء أو يُنزع
تستمر البراغيث بالوثب إلىٰ نفس ارتفاع الغطاء.
يُمكن أن يتشابه الناس قليلاً مع البراغيث
فيظنّون أنَّ لهم حدوداً
وأنَّ عليهم البقاء في العلبة.
في أُسرتنا، نحن لا نريد
أن توجد أي أغطية تحدُّ من إمكانياتنا.
نريد أن نضع أهدافاً سامية
ونصل إليها ونستمر في التعلُّم
والتقدُّم كامل حياتنا.
لا نريد أن تكون هناك أي علبٍ من حولنا.
نريد أن نُجرِّب بقدر ما نستطيع
كل شيء موجود في هذا العالم
وأن نُشارك وأن نكون في خدمة
الناس والمناطق
التي لا تملك مثل ما نملك.

Twitter: @ketab_n

ربما يريد كل الآباء الواعين أن يعيش أولادهم «خارج العلبة» من أجل الحفاظ علىٰ قِيَمِهم والتمسُّك بها بثبات مهما بعدت بهم الشِّقَّة، أو مهما بلغ بهم الوثب من ارتفاع. إنّا لا نستطيع التحكُّم إلىٰ ما لا نهاية بمسارهم أو مصيرهم، ولكنّا نستطيع أن نوسِّع آفاقهم، وأن نُطلعهم علىٰ الخيارات والفرص، وندلُّهم علىٰ المسارات الصحيحة.

◆

تذكَّرْ قانون البراغيث
تذكَّرْ أنَّ المرحلة الأخيرة من التربية
هي أن تدعهم ينطلقون.

◆

Twitter: @ketab_n

اللاوعي والرموز

إنَّ هدفنا ككتَّاب (وهدفكم، كما نأمل، كقرَّاء) ليس استعراض بضعة مبادئ تعرفونها مُقَدَّماً، أو إطلاق أسماء لامعةٍ علىٰ أفكار قديمة، أو القيام بنوعٍ من الإثبات السريع لقابليَّتكم التربوية كأبوين. ولكن الهدف كان مساعدتنا كلنا علىٰ التركيز والتذكُّر وممارسة ما نؤمن بأنه أكثر القوانين التسعة طبيعيةً للوصول إلىٰ الأبوَّة الصالحة وبناء أُسَر قويَّة ومزدهرة.

نريد لنجاح هذا الكتاب ألاَّ يُقاس بمدىٰ استمتاعكم بقراءته، أو تأثُّركم ببعض أفكاره، لكنّا نعتبره ناجحاً إذا وجدتم أنفسكم لا تزالون واعين لأفكاره ومتماشين بما يوافق هذه القوانين الطبيعية التسعة لمدة سنة من الآن. إنَّ عقلكم الواعي الذي استخدمتموه في قراءة هذا الكتاب سيكون مشغولاً جداً بأشياء أُخرىٰ في الأسابيع والأشهر القادمة، وسيمنعكم من الاستمرار في التركيز علىٰ القوانين الطبيعية التسعة كل يوم، ولكن عقلكم الباطن ـ ذلك المورد غير الموجَّه واللامتناهي ـ يمكن أن يكون أداتكم الأساسية في تذكُّر ذلك. إذا استطعتم تثبيت الحيتان والسرطانات وخراطيم الفيل في تلك المنطقة

Twitter: @ketab_n

القوية من اللاشعور فسوف تُحوِّل سلوككم وغرائزكم الأبوية إلىٰ ردود أفعالٍ آلية تُماثل ما يحدث في عملية الهضم.

يُمكن برمجة العقل الباطن عن طريق الرموز والصور. فأنتم تستطيعون الآن لفظ كلمة «إوز» وتذكُّر موضوع الالتزام، أو كلمة «ضفادع» وتذكُّر اليقظة. وبمرور الزمن، سوف تتلاشىٰ هذه التفاصيل وما يُمثِّلها من رموز. لذلك سنقترح الأشياء التالية:

1 . ضعوا هذا الكتاب في مكانٍ تستطيعون رؤيته فيه، ودعوا غلافه يُخاطب منطقة اللاشعور داخلكم. احملوا الكتاب بين حينٍ وآخر وتصفَّحوه، ولاحظوا ما إذا كانت الصور لا تزال تُذكِّركم بالميزات التي ترغبون بتمثُّلها كأبوين.

2 . خصِّصوا ساعة أو اثنتين ـ كل عدَّة أشهر أو كلَّما بدأت معاني الرموز بالتلاشي ـ لإعادة قراءة الصور المجازية التي افتُتِح بها كل فصلٍ من الفصول التسعة، وتفحَّصوا أنفسكم من خلال أفكاركم الخاصَّة التي كتبتموها مع نهاية كل فصل ثم أضيفوا إليها أو اكتبوا أفكاراً جديدة. غذّوا منطقة اللاشعور بمعززاتٍ جديدة، ثم ضعوا ثقتكم فيها كي تعمل لصالحكم ولتؤثِّر علىٰ تصرُّفات أُسَركم وردود أفعالها.

3 . دعوا أفكاركم تتفاعل من خلال التعبير عن آرائكم الخاصَّة وعن خبراتكم في القوانين الطبيعية التسعة. مارسوا ذلك من خلال تصفُّحكم المباشر لموقع: www.valuesparenting.com والضغط علىٰ وصلة nurturing، وستُساعد أفكاركم التي ستعرض في الموقع بقية الآباء والأُمَّهات كما ستُساعدكم أفكارهم المتنوِّعة.

تذكَّروا أيضاً أنَّ هذا الكتاب هو مقدِّمة لتعليم أولادكم القِيَم، وهو كتابٌ سيُساعدكم في تعليم ونشر قيم مُعيَّنة ضمن البيئة الأُسرية الأكثر صدقاً وتربية التي تجهدون بإنشائها الآن. لقد وضعنا القِيَم الإثنتي عشرة من ذلك الكتاب

Twitter: @ketab_n

(التي أُدرِجَت في الفصل التاسع من كتابنا هذا) بعدَّة أشكال (أشرطة، قصص، خطط درسية، إلخ . . .) ليسهل استيعابها من الأبوين والأطفال، احصل عليها من موقع: www.valuesparenting.com وإذا لم تكن تتعامل مع الشبكة العالمية اتصل بنا على الرقم: 0112 ـ 581 ـ 801 وسنُرسل لك نفس المعلومات بالبريد.

◆ ◆

ربما لاحظتم أنَّ كل فصلٍ ينتهي بملخَّصٍ يبدأ بكلمة «تذكَّر»، لذلك دعونا الآن نُنهي الكتاب بذات الأسلوب:

تذكَّرْ: أنَّ أطفالك يأتون في مقدِّمة أولوياتك وأنهم أكبر متعة في حياتك.

تذكَّرْ: أنَّ أطفالك سيقضون في منزلك مدَّة تُعادل ربع عمرك تقريباً (وتُعادل ربع عمرهم أيضاً.)

تذكَّرْ: أن تكون طبيعياً وأن تثق بغرائزك.

تذكَّرْ: أن تستمتع بأطفالك.

تذكَّرْ: أنَّ التربية هي أهم عملٍ تقوم به في حياتك.

تذكَّرْ: أنَّك لست وحيداً في شعورك بالقلق تجاه أطفالك ورغبتك في أن تُصبح أفضل مُربٍّ. فهناك عشرات الآلاف من الآباء والأُمَّهات الآخرين الذين ركَّز هذا الكتاب على قلقهم تركيزاً مُماثلاً.

تذكَّرْ: أن تزور وأن تبقى على اتِّصال بالنقاط الأُخرى التالية (وعلى اتِّصالٍ معنا) على الموقع: www.valuesparenting.com.

تذكَّرْ: القوانين التسعة.

◆ ◆

Twitter: @ketab_n

Twitter: @ketab_n

شكرٌ وتقدير

نحن محظوظون لأنّا عملنا في هذا الكتاب مع أُناسٍ جَهِدوا فعلاً لجعل لوحات الرسم ذات مدلولٍ ومعنىٰ

وكيلنا: جان ميللر Jan Miller،

الذي يقطع الميل الإضافي دائماً

مُحرِّرتنا: نانسي هانكوك Nancy Hancock،

التي تعرف الفرق بين الجيِّد والأفضل

رسَّامنا: ڤون فيدورروف Von Fedoroff،

الذي كانت صوره أبلغ من ألف كلمة

Twitter: @ketab_n

Twitter: @ketab_n

نبذة عن المؤلِّفَيْن

المؤلِّفان أبٌ وأمٌ لتسعة أطفال، ليندا ورِتشارد يِرْ هما مؤلِّفا كتاب «علِّم أطفالك القِيَم» الذي اعتبرته النيويورك تايمز أفضل كتاب. وباعتبارهما خبيرَيْن في موضوع الأُبوَّة على شبكات التلفزيون، ومُعيَّنَيْن من البيت الأبيض خبيرَيْن في مسائل الأُسرة، ومُحاضرَيْن دوليَّيْن، ومؤلِّفَيْن لأكثر من اثني عشر كتاباً في التربية، ومؤسِّسَيْن للمنظمة العالمية للآباء والأُمَّهات، فقد كرَّسا معظم حياتهما المهنية لتقوية ودعم الأُسَر.

حاضر الزوجان «إري» معاً في كل أنحاء العالم عن الأُبوَّة، وعن التوازن في الحياة، وعن أنماط الحياة التي تتركَّز على الأُسرة. يُمكن الاتصال بالمؤلِّفَيْن على الرقم 0112 ـ 581 ـ 801 أو على: www.valuesparenting.com.

كتب أُخرىٰ للمؤلِّفَيْن

علِّم أطفالك القِيَم Teaching Your Children Values.

علِّم أطفالك المسؤولية Teaching Your Children Responsibility.

علِّم أطفالك السعادة Teaching Your Children Joy.

كيف تتحاور مع طفلك عن الجنس How to Talk to Your Child About Sex.

ثلاث خطوات للوصول إلىٰ أُسرةٍ قويَّة Three Steps to a Strong Family.

توازن الحياة Lifebalance.

الحياة قبل الحياة Life Before Life.

أنا لا أُخطِّط كي أكون ساحرة I Didn't Plan to Be a Witch.

أُمُّ الأطفال المرحة A Joyful Mother of Children.

قصص عن تعليم الأطفال السعادة Stories to Teach Children Joy.

أُبوَّة العش الخالي Empty-Nest Parenting.

الأُسرة السعيدة: استعادة العناصر الأحد عشر الأساسية The Happy Family: Restoring the Eleven Essential Elements.

المغامرات المُدهشة لأليكساندر (سلسلة شرائط صوتيَّة) Alexander's Amazing Adventures (Audiotape Series).

Twitter: @ketab_n

فَلْيَكُن بَيْتُكَ مُفْعَماً بالحُبِّ بقراءة هذا الكتاب؛

إنَّه من الكُتُب الأكثَر بَيْعاً، كما صَنَّفَتهُ نيويورك تايمز

«لقد صاغ المؤلفان كتابهما بلغة طبيعية جميلة، فيها رموزٌ تربويَّة طبيعية، تتيح للآباء وللأولاد التواصُل بطرائق فعّالة وجديدة. إنه كتاب رائعٌ حَقّاً، ينفذ إلى الأعماق».

ـــ ستِفن كوڤي Stephen R. Kovey مؤلف كتاب العادات السبع.

«لقد استطاع المؤلفان ـ ربما ما لم يستطعه غيرهما ـ أن يجدا سُبلاً للتواصُل الإيجابي داخل الأُسرة. إذ لا يَقْتَصِرُ الكتاب على الأمهات والآباء فقط. إن الخالات والأخوال، والعمّات والأعمام، والجدّات والأجداد، وكلّ من يُحِبُّ الأطفال، يحتاجون جميعاً إلى هذا الكتاب».

ـــ جيْن كلايْسُن Jane Clayson، محطة تلفزيون ABC News

«إن الأُمّهات هُنَّ ينبوع تربية أطفالهِن. وإنّ طرائق المؤلِّفَيْن الطبيعيَّة التي يُقَدِّمانها في كتابهما، تدنو من القواعد الأساسية، وتفتح لنا سُبلاً مثيرة وجديدة لبناء علاقات الأُسرة الطبيعية.»

ـــ مارشا فورد Marcia Ford رئيسة الجمعية الأمريكية للأمهات American Mother Association.

إن الأُمهات والآباءِ جميعهم، يرغبون في تلقين أولادهم القِيَم الفُضْلى. وتَتجلّى خلف هذه الرغبة حاجة أعظَم ـ إنها رابطة الحب والثقة التي تحفظ الصغير في أمن وأمان، وتجعل الأبوين يستغرقان استغراقاً كاملاً في حياة أولادهما. فهذا الكتاب، الذي يأتي في سياق الكتاب الأول، *علّموا أولادَكُم القِيَم* *Teaching Your Children Values*، يُقَدِّم فيه المؤلفان للأمهات والآباء أدوات تطوير في تسع قواعد طبيعية فعّالة، تُساعدهم في تكوين قِيَم الأُسرة وتمنح الأولاد شُعوراً بالثقة وتقديراً لذاتهم. لقد صَوَّرَ المؤلفان كتابهما بأمثلة مستخلصة من الواقع الطبيعي، ووفرا خطاباً مشتركاً من الرموز التي تُقَوّي العلاقات داخل الأُسرة وتُقيمها على بُنيان قويم، وتجمَعُ شَمْلَ الأُسْرَة.

ISBN:9953-67-019-6
9 789953 670195 900

موضوع الكتاب : **تربية الأطفال وبناء شخصياتهم**

موقعنا على الانترنت: http://www.interculturalbooks.com

العبيكان Obeikan
تُطلب كتب الحوار الثقافي من شركة مكتبة العبيكان وفروعها، ومن مكاتبها في العالم العربي